
مجلة شهرية
العدد (٢٤)
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
عيد سعيد
ما قصة تلك الورقة التي اختطفتها القطة وما علاقتها بالجريمة؟
6210142213457
24
لعبتي تغني.. سأغيظ صديقاتي بها ولكن؟


fulla®
مجموعة
الصلاة
Prayer
Set
متوفرة بقياسين
Size 8
Age 5-7
Size 9
Age 7-10
٢
١
مجموعة الصلاة :
١ تتضمن هذه المجموعة: غطاء صلاة،
تنورة صلاة، سجادة صلاة، حقيبة.
قياس السجادة: ٦٥،٥ X ١٠٦ سم.
٢ تتضمن هذه المجموعة: غطاء صلاة، تنورة صلاة.
NEW BOY
NewBoy © 2008. All rights reserved.


fulla
عيد سعيد
NewBoy © 2008. All rights reserved.

هل فكرت يوماً في الصحافة؟

هل فكرت يوماً في أن تصبحي مراسلة في صحيفة؟... ها نحن نعطيك الفرصة لتكوني مراسلتنا في مجلة فلة...
أرسلي لنا بالأخبار المهمة واللطيفة التي تحدث حولك في بلدك...
في مدرستك أو في منطقة سكنك.... وسننشرها لك في باب مراسلو فلة... وكم نتمنى لو تنضمين إلى مجموعة مراسلينا...

نعلم أن لديك الكثير من المواهب، ربما كنت تتقنين الرسم أو كتابة الشعر، أو كتابة القصة، أرسلي لنا بمواهبك لننشرها في صفحة "مواهب" وتفوزي بهدية جميلة من فلة

هل مررت يوماً بموقف محرج، ولم تعرفي كيف تخرجين منه؟ حسناً أرسلي لنا بالمواقف المحرجة التي مررت بها لنحولها إلى قصة مصورة
ونكتب فوقها اسمك... ما رأيك؟

هل هناك فكرة أو مشكلة تريدين أن نعرضها في مجلتك فلة... أرسلي لنا بأفكارك... بما تحبين أن تجديه في المجلة، وشاركينا مشاكلك لعلنا نستطيع حلها معاً...

شاركينا في باب كيف تكتب قصة لتكسبي العديد من الجوائز... ولتتعلمي كيف تصبحي كاتبة المستقبل

مجلة الفتاة العربية

fulla® Magazine



تعرفي في هذا العدد









لماذا تبدو النجوم هذه الليلة أكثر تألقاً وجمالاً.. ولماذا تبدو السماء وكأنها تلبس وشاحاً من نور.. وترقص في أرجائها فراشة بلون العطر ترسل مع كل رفة من جناحيها قصصاً عذبة تنشرها دررا في أحلام الأطفال.. آه.. يا إلهي!.. كيف فاتني هذا؟! إنها ليلة العيد!!

كل عام وأنتم بخير..

فلة

أسرة العمل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينة جوخدار
المدير الفني .... خالد شق
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... لبنى الكلاس

إخراج الصفحات:
تامر رمضان - هبه حاج مسلم
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250	دينار
عُمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150	ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 357	700	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	20.00	درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	713 22 499	4.00	دينار

تصدر عن شركة نيوبوي (الطفل الجديد) بترخيص وتصريح رقم ٩٩٠٠١٠٠٨٠٠١٢٢٧٠١٤ (دمشق، سوريا) ص.ب: ١١١٧٢
مكتب إقليمي: جبل علي - المنطقة الحرة - دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف: ٨٨١٩٦٩٧ فاكس: ٨٨١٩٨١٨
E-mail:magazine@fulla.com
NEW BOY

قصص الأذكياء

سيناريو : هند العيتي - رسوم: خالد شق - تحبير وتلوين: منال الشعار




قم.. اصح.. كلمني.. أنا أم سلمان.. لماذا أغلقت البئر
إيه.. إيه.. ما بك.. وماذا تريدين من داخل البئر؟!!
لم أشتر البئر لأتفرج عليه.. أريد ماءً من داخل البئر.. أم ماذا تقول !!
ولكنك اشتريت البئر.. ولم تشتر الماء داخله!
بماذا تهذي يا نعسان.. وما الفرق بين البئر والماء داخله..!!
الفرق كبير.. انظري.. العقد الذي بيننا كتب فيه أنك اشتريت الأرض الشرقية وفيها عشر شجرات مشمش وبئر.. ولم يكتب فيه أنك اشتريت الماء مع البئر !
ولكن لا بأس.. كلما احتجت ماءً سأفتح لك البئر وأبيعك منه قدر ما تشائين..
تبيعني ماء بئري.. حسبي الله ونعم الوكيل
هذا ظلم وعدوان لا يرضاه الله..
سنرفع القضية إلى المختار..
هه.. ارفعن مئة قضية.. معي عقد بيع واضح ولن يكون الحكم إلا لصالحي..



وفي اليوم التالي في دارة المختار
اشتريت من هذا الرجل قطعة أرض وفيها بئر.. وإذا به في اليوم التالي يقفل البئر.. ويمنعني من مائه.. إلا إذا دفعت له ثمنه!
هممم.. حسناً.. وما حجتك يا رجل؟
عقد البيع الذي بيننا واضح، مكتوب فيه أنها اشترت الأرض والبئر وليس فيه أنها اشترت الماء داخل البئر..
هممم.. إذن الماء ملك لك، وهو موجود في البئر.. والبئر ملك السيدة أليس كذلك؟
نعم هذه هي كل القصة.
حسناً يا نعسان.. بكم تريد أن تبيع الماء الذي تملكه والموجود في بئر أم سلمان؟!
همم.. ثلاثة دراهم لكل دلو..
وأنت يا أم سلمان، بكم تريدين أن تؤجري البئر الذي تملكين لنعسان الذي وضع فيه ماءه؟
؟؟؟؟ لا أدري !!
هيا قولي ماذا تطلبين.. درهم عن كل يوم! ثلاثة.. ستة !!!
أعتقد.. خمسة دراهم في اليوم.. تكفي!


حسناً،
القضية أصبحت محلولة، تبيعها الماء وتؤجرك البئر..
مم.. مم ولكن؟
حسناً إذا لم يريحك الحل.. افتح لها البئر وليمض كل منكما إلى حاله..
حسناً.. حسناً.. هه سأفعل..
أدامك الله لنا يا مختار، يا أعدل الحكام.. يا بدراً في الزمان..
ظلمت المختار وما وفيته حقه يا أم سلمان!
ما هذا الذي تقولينه يا فل الدار؟!
هه!!
ظلمته إذ شبهته بالبدر! فالبدر سينقص وهو إلى زوال، ولو شبهته بالهلال لكان إلى حاله أقرب.. فالهلال كل يوم يزداد تألقاً ويسعى إلى الكمال..
أدامك الله لنا يا مختار.. يا هلالاً في الزمان..

مواهب



الاسم: جوهرة صالح المعيدي
السن: ١٩ سنة
البلد: المملكة العربية السعودية

من القلب إلى القلب

عزيزتي روان

كما أشرت في رسالتك فلة ليست حقيقية إلا على صفحات المجلة فقط أما في الحياة الواقعية فهي غير موجودة.. فهي مجرد رمز للفتاة العربية وما يجب أن تكون عليه من أخلاق وتصرفات.. أما من يجيب على رسائلكن فهو فريق مجلة فلة وهناك مختصون نفسيون يردون على مشاكلكن أما من أين جاءت الفكرة فتستطيعين قراءتها في العدد (١٨) من مجلة فلة في باب أكاديمية الميديا حيث ذكر فيها كيفية نشوء الفكرة وكيفية تطبيقها.
أما بالنسبة لاقتراحاتك فهي جميلة وصادقة ونحن ندرسها بشكل جدي.. مع العلم بأن هناك عدة اقتراحات مطبقة فعلاً في المجلة.. وأما بالنسبة للمراسلات ووضع عناوين لصديقات فلة المحبات للمراسلة فقد تكرر هذا الطلب كثيراً من قبل صديقات فلة ولكننا لسنا مع هذه الفكرة لأننا نخاف من أن تستخدم هذه العناوين بطريقة خاطئة من قبل البعض وتتعرضن للأذية أو المشاكل ونحن لا نقبل هذا.. وأما بالنسبة لمشاركتك فنحن نرحب بكل المشاركات الجميلة من صديقات فلة.. أرسليها ولا ترددي..

العزيزة جواهر بن مبارك

أهلاً بك دائماً وبما ترسلين.. ونحن ننتظر مشاركتك فلا تجعلينا ننتظر طويلاً

العزيزة أسماء عصام الدين عبد الحميد محمد

من الواضح أنك موهوبة جداً ولكننا نريد التأكد من أنك أنت من كتب هذا الشعر لأنه لا يوجد إشارة واضحة لهذا.. أسرعي بتأكيد هذه المعلومة لننشره لك في صفحة مواهب.. ننتظر رسالتك بفارغ الصبر..

العزيزة السيدة أم أحمد

نشكر لك اهتمامك بابنتك ونحن ممتنون لانتقائك مجلتنا لنشر مساهمتها فيها.. بالتأكيد نحن معك في هذا التشجيع وسننشر رسوم ابنتك على صفحات المجلة وشكراً لك مرةً أخرى على اهتمامك الملفت..

العزيزة رهف محمد مسعد الدهان

شكراً على كلماتك الرقيقة والعذبة.. القصة التي أرسلتها جميلة مثلك ولكنها غير مناسبة للنشر عدا عن أنها طويلة بعض الشيء.. أرجو أن ترسلي لنا قصة أخرى لننشرها لك في المجلة

العزيزة أحلام أحمد

شكراً على اهتمامك بالمجلة.. ولقد فاجأتنا بالرسائل التي تقومين بإرسالها.. وهذا دليل على حبك واهتمامك.. نحن نبادلك المشاعر نفسها ونتمنى أن تبقي صديقة دائمة لمجلة فلة.. وشكراً لك من القلب

العزيزة رولا سمير عوض البنا

بالنسبة للموقف المحرج فهو غير واضح والكتابة غير مفهومة على الإطلاق.. نتمنى أن ترسلي لنا موقفاً مناسباً واضحاً لنحوله إلى قصة لطيفة.. أما بالنسبة لقسيمة الاشتراك فعليك إرسالها إلى عنوان وكلاء التوزيع في مصر مع المبلغ المطلوب وإن لم يكن لديكم وكلاء للمجلة تستطيعين إرسالها إلى عنوان أي وكيل من وكلاء التوزيع في الوطن العربي والمسجلة عناوينهم في أسفل الصفحة الأولى من المجلة وهم سيتولون إيصالها إلى منزلك.

تجربة و معلومة

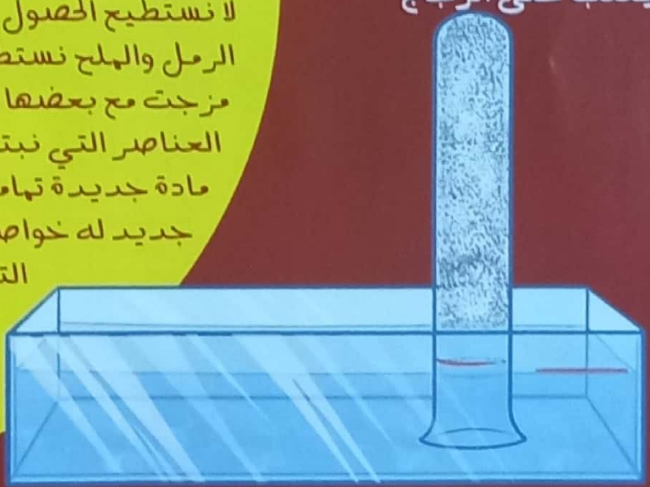
إعداد: زينة جوخدار - رسم: أليسار درويش

أمزجة ومحاليل

لقد اكتشف العلماء (١٠٩) مئة وتسعة عناصر أصلية وسموها العناصر كل عنصر من هذه العناصر مؤلف من ذرات من نوع واحد.. وهذا يعني أن هناك (١٠٩) مئة وتسعة أنواع.. مختلفة من الذرات اتحاد هذه الذرات مع بعضها يكون الجزيء.. وهذا الاتحاد لا نهاية له وهو ينشئ عدداً هائلاً من المواد التي تشكل الكون بأكمله.. ولكن هل يكفي أن نمزج عنصرين لإنتاج مادة جديدة.. وما الفرق بين مزيج مثل الماء والملح والرمل وبين المركبات الكيميائية مثل الصدأ.. حسناً.. في الأمزجة لا نستطيع الحصول على مركب جديد تماماً.. ففي محلول الماء مع الرمل والملح نستطيع إعادة فصل العناصر حتى لو خطر لك أنها مزجت مع بعضها البعض.. ولكن في المركبات الكيميائية فإن العناصر التي نبتدئ بها التفاعل تتحول بعد التفاعل بينها إلى مادة جديدة تماماً تختلف عن العناصر التي بدأنا بها.. عنصر جديد له خواصه وتركيبته المختلفة.. وإليك هذه التجربة التي ستوضح لك ما سبق.

ستحتاجين إلى:

- برادة حديد
- أنبوب اختبار
- ماء
- إناء زجاجي أو بلاستيكي شفاف
- قلم يكتب على الزجاج



ما عليك القيام به؟

١ بللي الأنبوب بالماء قليلاً من الداخل ثم ضعي برادة الحديد داخله وهزي الأنبوب حتى تلتصق برادة الحديد بجدار الأنبوب الداخلي

٢ صبي ٣ سم من الماء البارد داخل الإناء

٣ اقلبي الأنبوب رأساً على عقب وضعيه داخل الإناء بحيث يلامس فمه قعر الإناء وحاولي أن يكون مستوى الماء داخله بنفس مستوى الماء ضمن الإناء.. ولتفعلي هذا قومي بإمالة الأنبوب قليلاً وأنت تدخلينه في الإناء..

٤ استخدمي القلم لتضعي إشارة عند مستوى المياه داخل الأنبوب وداخل الإناء ثم اتركي الاختبار لمدة يومين

ماذا سيحدث؟..

سيصبح لون برادة الحديد بنياً.. وسينخفض مستوى الماء داخل الإناء..

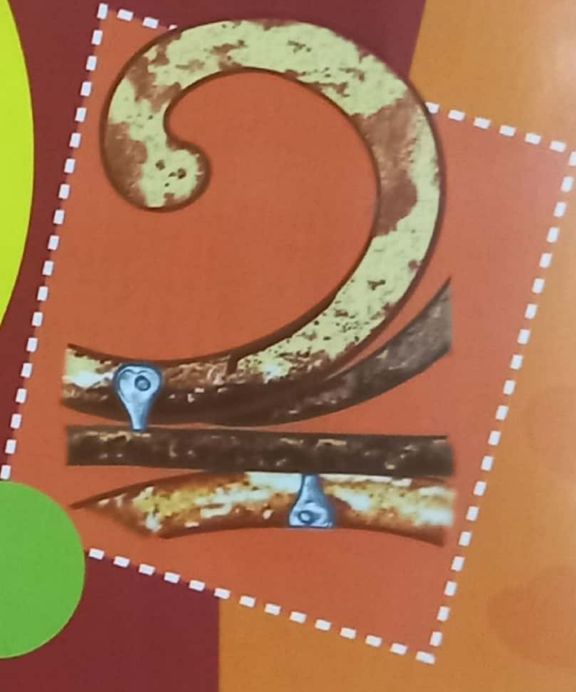
لأن ......

لأن اتحاد الحديد مع الأكسجين الموجود في الهواء داخل أنبوب الاختبار قد شكل الصدأ.. وفي هذا التفاعل الذي نسميه الأكسدة ترك الأكسجين الهواء واتحد مع الحديد وبما أن الأكسجين ترك الهواء فمن الطبيعي أنه سيترك فراغاً داخل الأنبوب وسينكمش حجم الهواء.. وفي هذه الحالة سيقوم الهواء في الخارج بالضغط على سطح الماء ضمن الإناء ويجبره على الدخول إلى الأنبوب ليحتل المكان الذي تركه الأكسجين داخل الأنبوب..

تفاعل الأكسدة:

الصدأ أو أكسيد الحديد الذي يتشكل على المواد التي يدخل في تركيبها الحديد يأكل هذه المواد بشدة ويتركها ضعيفة.. وعندما يتشكل الصدأ يبقى داخل هذه المادة ويفتت الطبقة الخارجية ليترك الطبقة التي تحتها عرضة للهواء الذي سيعيد عملية الأكسدة مرة أخرى ليشكل الصدأ وهكذا..

وتفاعل الأكسدة لا ينطبق فقط على الحديد بل وعلى التفاح أيضاً.. فتتحول رقائق التفاح إلى اللون البني لأن المادة الموجودة داخل التفاح تتفاعل مع الأكسجين الموجود في الهواء.. وكذلك الأشياء الفضية التي يعتم لونها بعد فترة أيضاً بسبب هذه التفاعلات الكيميائية





ولكن ما رأيك بكوكب المريخ؟.. نعم.. إن لونه الأحمر الكستنائي الذي يميزه عن باقي الكواكب يعود إلى تأكسد الحديد فوق سطحه..

نونا

سيناريو : نوّار الجبالي
رسوم : مريم روماني...

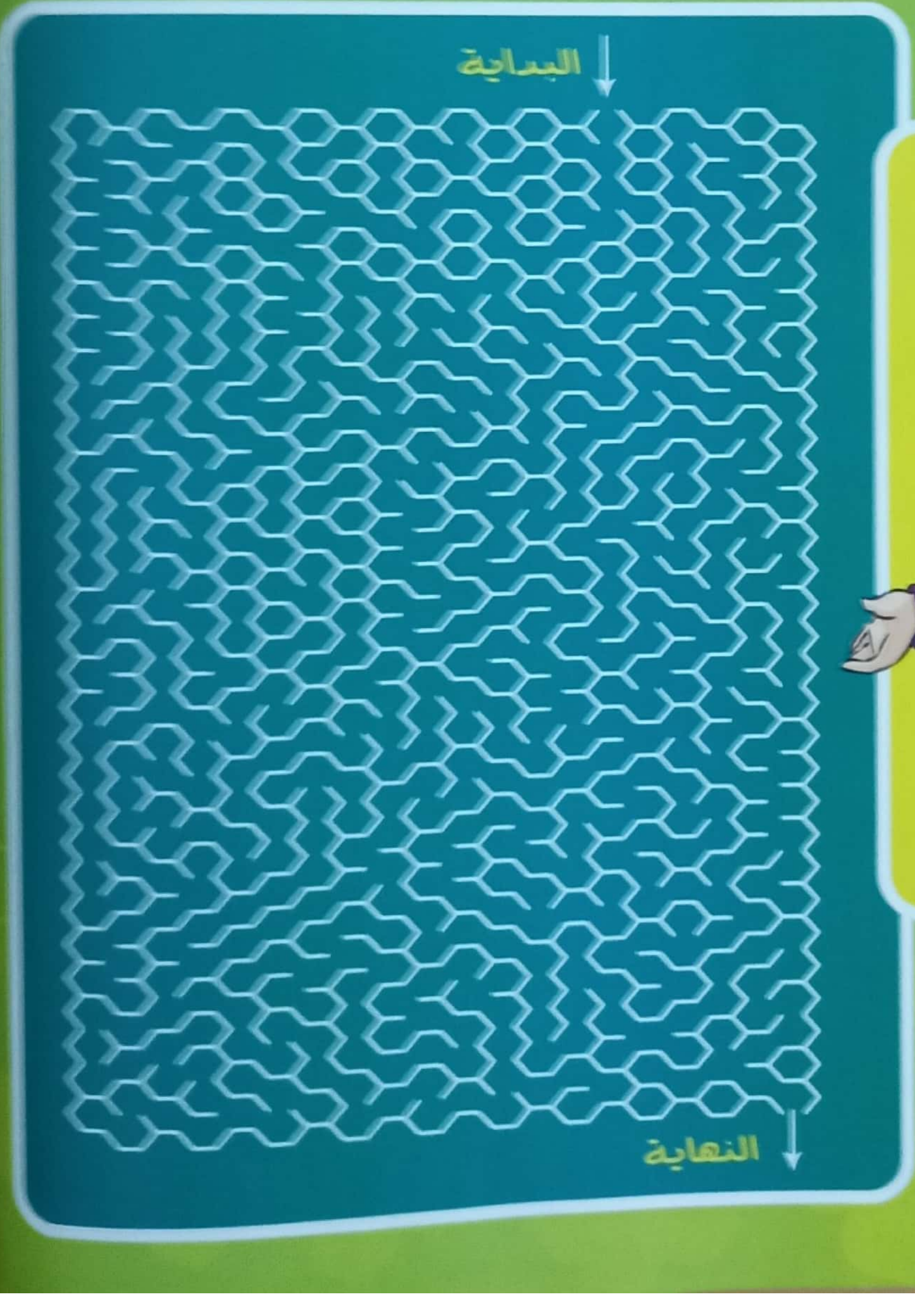




fulla
طريقك مفروش
باللون البرتقالي
هذا هو لون النجاح الجديد
مع حقائب وقرطاسية فلة
العودة إلى المدرسة
BACK TO SCHOOL
NewBoy © 2008. All rights reserved.
NEW BOY

تسالي

المتاهة: هل تستطيعين الخروج من هذه المتاهة المعقدة





اللعبة المنطقية :

سلوى وسامي ورمزي وسعاد ووافي هم خمسة تلاميذ يكنون بالأسماء التالية وجدي وشريف والقاضي وأتاسي وسالم .. (طبعاً هذا ليس الترتيب الصحيح لأسمائهم السابقة) .. كل واحد منهم عليه أن يقرأ كتاباً ويلخصه ليقدم به امتحاناً أمام الآنسة سارة التي نسيت للأسف أي تلميذ سيقدم امتحانه وبأي كتاب وفي أي يوم فهل تساعدينها في اكتشاف هذا من خلال قراءتك للجمل التالية :

الطلاب : سلوى، سامي، رمزي، سعاد، وافي

كنيتهم : القاضي، شريف، سالم، أتاسي، وجدي

الكتب : سجين زندا، قصة مدينتين، البؤساء، الحرب والسلام، هيلين كيلر

الأيام : السبت، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الأحد

١ سلوى ورمزي والفتاة التي تقرأ قصة الحرب والسلام يخططون لكتابة تقاريرهم يوم الاثنين

٢ التلاميذ الخمسة هم سامي والفتاة التي ستقدم تقريرها يوم الأربعاء والتلميذ الذي سيقدم تقريره يوم الثلاثاء والطفلة التي ستقرأ قصة مدينتين ورمزي القاضي

٣ لا يوجد شخص بينهم له نفس الأحرف الأولى من اسمه وكنيته

٤ الآنسة التي لها الكنية أتاسي ستقدم تقريرها يوم الأربعاء في الوقت الذي سيقدم فيه تقرير قصة سجين زندا يوم السبت

٥ التلميذ الذي له الكنية شريف متوتر بعض الشيء لأنه سيقدم تقريره أول الطلاب في أول أيام الأسبوع لكن رمزي سعيد لأنه سيكون آخر من يقدم في آخر أيام الأسبوع

٦ الفتاة التي لها الكنية وجدي تريد أن تقرأ إما قصة هيلين كيلر أو قصة الحرب والسلام ولكن وافي وسعاد هما اللذان قرأا هاتين القصتين وحضرا تقريراً عنهما

كلمة السر

من الصحابة الذي قتلوا في معركة أُحُد!..

أ	ب	و	هـ	ر	ي	ر	ة		أ
ت	ب	ا	ث	ن	ب	د	ي	ز	ب
أ	ب	و	ذ	ر	م	ل	ا	س	ي
ر	ي	ب		ع	ة	ز	م	ح	ب
ا	ل	ب	ر	ا	ء	ص	ب		ن
ن	م	ا	ل	ع	ب	ا	س	م	ك
ع	ب	هـ	و	ن	ب	ر	ي	م	ح
ث	ا	ب	ت	ب	ن	ق	ي	س	ب
ب	ل	ا	ل	ب	ن	ر	ب	ا	ح
ء	ا	د	ر	د	ل	ا	و	ب	أ

١- أبو الدرداء

٢- أبو هريرة

٣- بلال بن رباح

٤- أبي بن كعب

٥- عمير بن وهب

٦- أبو جابر

٧- زيد بن ثابت

٨- أبو ذر

٩- ثابت بن قيس

١٠- العباس

١١- سالم

١٢- حمزة

١٣- البراء



النافذة الغريبة..

سيناريو : بثينة اللحام
رسوم : خالد شق
تحبير وتلوين : رندة عبود

تعود ماوية سعيد من عمّان إلى دمشق بعد أن درست في جامعتها .. لتلتقي بعمها السيد فارس سعيد الذي كان مهاجراً لمدة خمس وعشرين سنة ولم يبق لها من الأقرباء غيره .. فيوصي لها بكل ثروته وتدعو ماوية صديقتها فلة وأختها نوراً لقضاء يوم في فيلا عمها حيث تجدان هناك السيد فارس وصديقه غزوان وماوية والطباخ والخادمة ويضطر الجميع للنوم في الفيلا فقد سد الثلج الطرقات ويشتم فارس الطباخ أمام الجميع ويطرد الخادمة ويتسبب بخسارة فادحة بتجارة السيد غزوان .. وفي الصباح يفاجأ الجميع بالسيد فارس مقتولاً وماوية جاثية أمامه تبكي .. و تجري قطة نور هناك حيث تسحب ورقة من جيب القتيل .. وتأخذها نور منها وتحشوها في ظهر الدبدوب وبينما فلة تفكر بالقاتل في غرفتها تعطيها نور الصورة التي و جدتها القطة وتفاجأ فلة كثيراً




هل تعطينني "دبدوبك" ذكرى منك؟!
الدبدوب..
إذن أنت تريدين هذه الصورة؟!
نور.. أين نور؟!
نور.. نور
طق طق طق طق
ماوية.. نور..
تمزقين الذكرى من نور؟! من أنت؟!.. وماذا تريدين؟! هذا هاتفك الجوال؟!
توجد بعض الأرقام.. سأتصل بأحدها..
السلام عليكم وجدت هذا الجوال.. يبدو أنه ضائع.. هل تعرفين من صاحبه؟!
نعم.. إنه رقم الآنسة سلمى فهمي.. صديقتي هنا في جامعة عمان


إذن.. أنت سلمى فهمي ولست ماوية سعيد بدأت خيوط القصة تتجمع في يدي
سلمى!..
نعم.. ما الذي تريدينه؟
ماذا؟ سلمى.. من هي سلمى.. اسمي.. اسمي ماوية!!
إذاً لماذا أجبت أنت عندما ناديت.. هناك أكثر من شخص في الغرفة..
يا سلمى فهمي..
سلمى فهمي؟!.. ولكن!
صورة ماوية الحقيقية التي استلمها السيد فارس البارحة وكشفت حقيقتك.. كانت في جيبه.. قتلته أليس كذلك؟
نعم أنا سلمى فهمي صديقة ماوية .. حكت لي كل شيء عن تفاصيل أسرتها وعمها وحياتها.. وعندما علمت بعودة عمها والثروة التي سترثها فكرت بالاحتفاظ بها لنفسي خاصة وأنني كنت أكره تلك المدللة الغنية المرفهة دائما.. فقررت أن أتخلص منها وأنتحل شخصيتها وأتمتع بثروة عمها ولكنه أوقعني بفخين


التقطت الموزة
باليد اليمنى خطأ باللاشعور بينما
كانت ماوية معروفة منذ صغرها بأنها عسراء
وعندما سألني عن وحمة أبي ذكر لي أنها في
ساعده ليوقع بي مما جعله يشك بي
وسمعته على الهاتف
يحدث أحدهم ويذكر اسم ماوية
سعيد فعلمت أنه يريد أن يتأكد من
شخصيتي فقررت قتله قبل
أن يكشف أمري ويسجنني هذا
عدا خسارتي لثروته الطائلة
بعد أن نمنا جميعاً
نزلت إليه عند الفجر وأخذت المسدس من
درج المطبخ وطرقت عليه الباب وطلبت منه
أن يحادثني ولما صرنا في الصالة قتلته
ولكن، ما الذي جعلك تشكين بي؟
لقد كشفتك النافذة الغربية! قلت
إنك كنت تراقبين شروق الشمس منها
عندما نزلت لتشربي الماء فجراً، ولكني
بالأمس راقبت غروب الشمس منها
ولا يمكن للشمس أن تشرق وتغرب
من نفس
المكان
لولا فضولك لما كشفني أحد.. ليتني لم أطلب
منك القدوم
لقد فتحت الطرقات..
شكراً على الدعوة يا.. سلمى فهمي..
وداعاً

قصة قصيرة

قصة: وانية عيسى - رسوم: خالد شق

حميدو ..



في حيّنا شاب في الخامسة عشرة من عمره يدعى "حميدو".. يعاني حميدو من عرج خفيف في رجله اليسرى، وتشنّج في ساعده الأيمن، إضافة إلى إعاقة عقلية معينة تجعله يسير في شوارع المدينة مطلقاً صيحات وصرخات شاذة وغريبة. في فصل الصيف يلحق الأطفال به ضاحكين، البعض يرميه بحصى صغيرة وآخرون ينادونه "حميدو الأهبل". الخالة أم سليم تحبه وتعتبره مباركاً فتناديه وتقدم له طبقاً من طعامها الساخن الشهي كل يوم، وتطلب منه أن يدعو لها ألا يتزوج ابنها سليم الذي يدرس في الخارج من فتاة أجنبية. أما سهام ابنة جيراننا التي تعمل في شركة خاصة فهي تقتطع جزءاً من راتبها بشكل شهري وتقدمه لشيخ الجامع كي يُنفق منه على "حميدو" فيشتري له ملابس نظيفة أو حذاءً جديداً.

أنا شخصياً لا أجده مسلياً أو طريفاً.. وعندما يصادف أن أتواجد معه في الشارع نفسه، أرسم على وجهي تعبيراً محايداً وأسير منكسة الرأس محدّقة في زفت الشارع وكل همّي أن أتفاداه بسلام.

قبل أيام، وأثناء انتظاري لحافلة المدرسة، اكتشفت أنني قد أضعت قلادة "الفراشة الفضية" التي اشتريتها أنا وصديقتي نورا، أحزنني الأمر كثيراً فقد تعاهدنا على ارتداء فراشتين متشابهتين كدليل على صداقتنا الأبدية. أثناء بحثي عن القلادة لمحت حميدو على الرصيف الأيمن فما كان مني إلا أن قطعت الشارع بالاتجاه المعاكس، لكنه استدار ولحق بي إلى الرصيف المقابل وهو يصيح ويلوّح لي بمنديله الأزرق القديم.. لم ينقذني من ملاحقته إلا وصول حافلة المدرسة. صعدت درجاتها وأنا أرتجف خوفاً وأفكر: "لماذا يلاحقني حميدو؟ ما الذي يريده مني؟"

كأن حميدو قد أدرك بغريزته أنني أخشاه.. فصار يتقصد أن يقترب مني حيث يراني ما سبب لي قلقاً هائلاً.. فأنا لا أريد أن أبدو متوحشة أو فظّة فأعامل إنساناً مريضاً مثله بقسوة أو غلظة.. ولكنني في الوقت ذاته لا أحبه ولا أرتاح إليه، وأكره كثيراً منظر خيط اللعاب المعلّق بين شفتيه المنفرجتين انفراجة بسيطة، وأشعر بالقرف من بقايا الطعام العالقة بين أسنانه وعندما أسمع صيحاته الغريبة، يدب الذعر في قلبي وأشعر به يرتجف بين ضلوعي مثل أرنب صغير مذعور.

كا ن لا بد من أن أذكر هذه المقدمة الطويلة والمفصّلة قبل أن أبدأ بسرد قصتي معه.. أنا أسكن في منزل في الطابق الأرضي مع والديّ وأخي طلال.. البارحة كنت قد انتهيت لتوي من إنجاز فروضي المدرسية في غرفتي المطلّة على حديقة المنزل، وكعادتي عندما أكون وحيدة في غرفة، أحاول أن أنجز أعمالي وأخرج بسرعة لأن إحساساً ما يلازمني منذ طفولتي بأن ثمة من يراقبني. فتراني أطفئ النور وأندفع خارج الغرفة بسرعة وأنا أشعر بأن ظلاً ما يتبعني بسرعتي نفسها، وخطوة بخطوة في الظلام.

اليوم، فجأة ودون إنذار غمرني ذلك الشعور بشكل قوي.. استدرت وحملقت في أثاث الغرفة.. لم يكن معي أحد بالطبع. فكرتُ وابتسامة بائسة ترتسم على ثغري بأن الوقت قد حان كي أنسى هذه الخزعبلات الصبيانية.. لكنني ما زلت خائفة!

هبطت بسرعة خاطفة لألقي نظرة عجلى تحت السرير.. وما إن رفعت رأسي ثانية حتى رأيت وجهاً ملتصقاً على زجاج النافذة الأسود.. وجه له شفتان منفرجتان، بينهما خيط لعاب مطاطي وأسنان صفراء، وقد زاد الطين بلّة التصاق أنفه الأفطس بالزجاج وغياب شعره في عتمة الليل.. بدا أقرب إلى الشياطين منه إلى البشر، بتلك النظرة الفارغة التي طالعني بها وقد ألصق أصابعه المتشنجة على الزجاج فبدا مثل سحلية عملاقة.



لا يمكن أن أصف حالة الهلع التي انتابتني.. احتجت إلى بضع ثوان لأترجم هذه الرسالة المرئية. عجزت أن أنبس ببنت شفة.. جحظت عيناي ووقف شعر جسدي، ثم أخذت أصرخ صرخات مضحكة تشبه صيحاته.. كان رأسي وحده ظاهراً من خلف السرير.. رأسي مواجهاً لرأسه.. يا ويلي!!

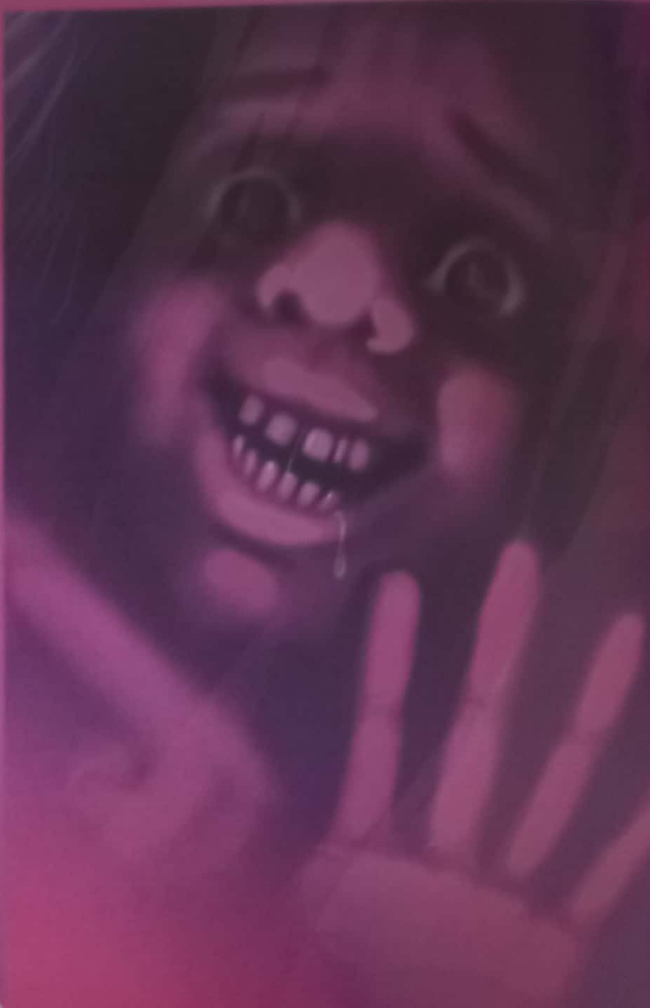
عندما سمع حميدو هذا الصراخ الهستيري وشاهد بأم عينه منظري الذي أفزعه بلا شك، اختفى وجهه عن نافذتي، وغاب في الظلام.

دخلت أمي بوجه شاحب.. ضمت جسدي المرتعش بساعديها واحتوتني تماماً فيما أنا راكعة على الأرض بجانب السرير أرتجف وأصيح وأبكي بآن معاً.. تطلّب إسكاتي حضور جارنا الطبيب الذي أعطاني حقنة مهدئة فغبتُ في نوم عميق.

تغيّبت عن المدرسة عدة أيام كان حميدو خلالها محور حياتنا في البيت.. أخذ جسدي يذبل وكان يصيبني من حين لآخر ارتعاش مجهول الأسباب في مفاصلي، فأوشك على السقوط إن حاولت الوقوف، لكنني أمالك نفسي بصعوبة.

الخالة أم ياسين قالت لأمي: إن هذا دلع بنات لكنه ليس كذلك، حميدو يسكن رأسي منذ ليلة الاثنين.. لم أعد أستطيع التركيز في دراستي.. ولم أعد أرغب في طعام أو شراب.. ساعة أحلم أنه اختطفني من باب المدرسة ومرّة أشعر أنه سيخرج من وراء سريري فأطلب من أمي أن تدفعه ليلاصق ظهره الحائط، وتارة أحس أنه سيقفز من خزانة ملابسي.

شعر والدي بالقلق الشديد لما أصابني، فاستشار أبي أخصائياً نفسياً، نصحه بأن أرى حميدو مرة ثانية في مكان آخر للتخلص من أثر الصدمة، لكن حميدو اختفى، لم يعد له أثر في الحارة ولم يره شيخ الجامع منذ ذلك اليوم!



ذات ليلة غفوت على صوت أمي وهي ترتل آيات من القرآن الكريم، وفي الحلم جاءني حميدو وهو يئن بصوت ضعيف. كان يحاول أن يقول لي شيئاً بلغة غريبة، أشبه بلغة البكم، ولكنني كنت عاجزة عن فهم ما يعنيه.

أيقظني من نومي صوت سعال خفيف، فتحت عينيّ واستطعت أن أميز خيال أبي جالساً في حديقة المنزل على كرسي من القش تحت ضوء القمر، كان يحمل سبحته ويحرك حباتها بتواتر وانتظام.

نهضت من سريري وخرجت إلى الحديقة، كانت المدينة غافية والجو معطر برائحة الأزهار.

اقتربت من والدي وألقيت عليه التحية، لكنه فاجأني أن سحب شيئاً كان على المنضدة وأخفاه خلف ظهره بسرعة. بدا الموقف غريباً جداً، وكان صوت فضولي أقوى من أن أستطيع إسكاته.

فسألت والدي على استحياء: "ما هذا الذي أخفيته عني يا أبي؟"

تردد والدي قليلاً وبدت عليه علائم الحيرة والقلق، لكنه تنهد وناولني منديلاً قديماً مهترئاً.. منديل حميدو!.. منديله الأزرق القديم!

"وجدته عند نافذة غرفتك" أضاف أبي بعد تردد قصير. أمسكت المنديل فتدلّت من بين طياته فراشتي الفضية، كانت مشبوكة بطرف المنديل بواسطة دبوس معدني يعلوه الصدأ.

زحفت جيوش من الدموع على خدّي، وشعرت بأنامل الندم والخجل تعتصر قلبي، الآن فهمت لماذا كان حميدو يلاحقني. كان يريد أن يعيد إلي فراشتي الضائعة! كان يطلب مني أن أتقبل اختلافه وأن لا أحكم عليه من مظهره الخارجي، لكنني كنت من السذاجة أن اعتبرت اختلافه عني وفقدانه للكثير من النعم التي أتمتع بها يجرده من أبسط حقوقه في العيش بأمان وسلام بين الناس.. شعرت بالذنب لأنني خفت من حميدو لمجرد أنه "مختلف" عني، لكنني في الوقت نفسه تعلمت أننا كبشر قد نختلف في كثير من الأمور لكننا نتشارك في شيء أساسي ومهم في الحياة.. الأحاسيس والمشاعر، والقدرة على التواصل بلغة القلب حين يعجز اللسان عن التعبير.

في الصباح الباكر، ارتديت ملابسي بسرعة وغادرت البيت وأنا مصممة على العثور على حميدو كي أطلب منه السماح.

رانية عيسى

هيدروجين

إعداد: زينة موخدار - رسوم: لبنة الشيخلي

كيف تفكرين؟.. وما الذي يسهل عليك فهم ما حولك بطريقة فعالة أكثر.. هل الصورة بالنسبة لك مهمة أم النغمة أم الحركة أم الأرقام... ربما إذا فهمت نفسك أكثر فقد تصبحين أقوى في نقل فكرتك للآخرين.. فهل أنت بصرية أم سمعية أم.. أم ماذا؟

أولاً:

- أتعلم من الكتب بسهولة — نعم / لا
- أستمتع كثيراً بالشرح وأحب التعليم والتعلم — نعم / لا
- أجد متعةً كبيرة عندما أدرس لغةً جديدة — نعم / لا
- لدي ذاكرة جيدة.. فلا أنسى ما تعلمته بسهولة — نعم / لا

ثانياً:

- أنا جيدة في حل المشاكل بالرموز المجردة.. أعطي لمشكلتي رموزاً وأربطها ببعضها — نعم / لا
- أستمتع بالتعامل مع الأرقام والحسابات — نعم / لا
- أستمتع بالتوصل إلى النتائج بناء على المعطيات المتوفرة لدي — نعم / لا
- أتذكر المعلومات أكثر عندما تكون مرقمة وبترتيب تسلسلي — نعم / لا

ثالثاً:

- المخططات والرسوم تساعدني أكثر على فهم فكرة جديدة — نعم / لا
- أعطني خريطة وسأجد طريقي إلى أي مكان في العالم — نعم / لا
- أحب الرسم على الحرير.. ولكنني أفضل أن أراقب أحد الخبراء في هذا المجال وهو يقوم بالرسم قبل أن أحاول الرسم بنفسي — نعم / لا
- أفضل أن أشرح فكرتي عن طريق الرسم (صور أو علامات تدل على ما أريد) — نعم / لا

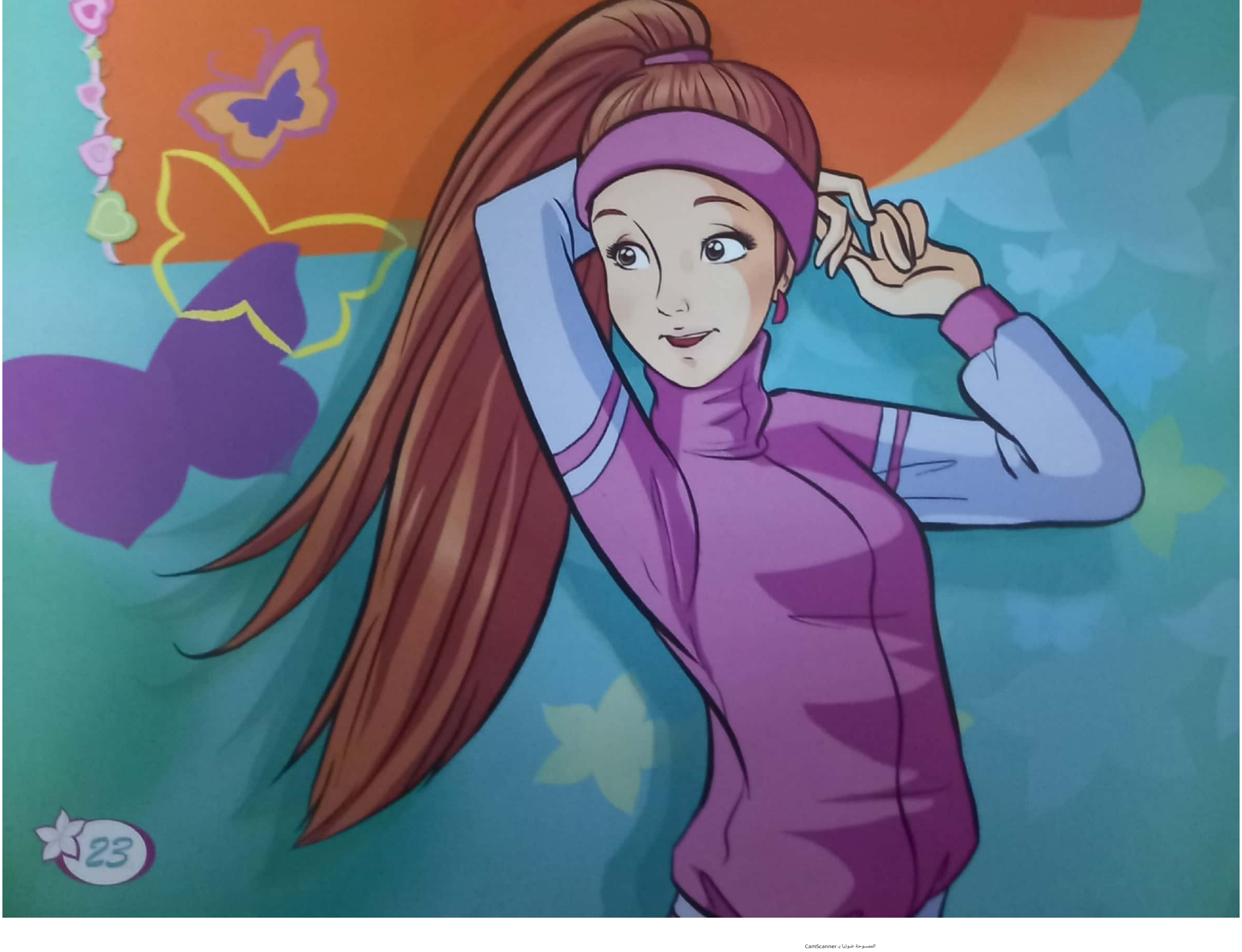
رابعاً:

- أنا أتعلم عندما أطبق ما أتعلمه — نعم / لا
- الصفوف التي أفضلها في المدرسة هي التي تشتمل على حركة بدنية.. مثل الرياضة وغيرها — نعم / لا
- أتعلم أكثر عندما أقلد الآخرين في ما يفعلونه — نعم / لا
- أستمتع بتحدي نفسي عن طريق القيام بنشاطات جسدية صعبة — نعم / لا

خامساً:

- أستطيع حفظ المعلومات عندما أرتبها ضمن نغمة موسيقية.. أو أغنية — نعم / لا
- لا أستطيع التركيز في عملي إلا إذا كان هناك موسيقى في جو العمل — نعم / لا
- أجد من السهل علي تمييز الإيقاع في الأصوات التي أسمعها — نعم / لا
- أستطيع إعادة الأغاني والألحان التي أسمعها بسهولة — نعم / لا

- إذا كانت الإجابة نعم هي الغالبة في النموذج الأول فأنت تميلين إلى العمل ضمن جو الصفوف التقليدية مع معلمة ومحاضرات وتسجيل ملاحظات ومقالات وأوراق عمل..
- إذا كانت الإجابة نعم هي الغالبة في النموذج الثاني فأنت تملكين تفكيراً علمياً وتتعلمين بسرعة أكبر عندما تستخدمين التفكير المنطقي الذي يعتمد على الاستقراء والاستنتاج.. الأرقام والكلام المباشر المجرد عن اللف والدوران يعني لك الكثير..
- إذا كانت الإجابة نعم هي الغالبة في النموذج الثالث فأنت غالباً ما تعتمدين على حاسة البصر في فهمك الأشياء.. ولديك القدرة على تخيل المواضيع المطروحة وتحويلها إلى رموز وصور ذهنية لتستطيعي فهمها أكثر أو شرحها لغيرك..
- إذا كانت الإجابة نعم هي الغالبة في النموذج الرابع فطريقة تفكيرك تعتمد غالباً على الحركة.. فأنت تتعلمين أكثر عندما تطبقين ما تعلمته فالحركة جزء مهم في طريقة فهمك لما حولك.. كما أنك تفضلين لعب دور معين (كما في مسرحية مثلاً) لتوصلي فكرتك للآخرين.. التواصل مع الآخرين والخبرة من العمل تجعلك تتعلمين بسرعة أكبر..
- إذا كانت الإجابة نعم هي الغالبة في النموذج الخامس فإن تفكيرك وإدراكك لما حولك يعتمد في الدرجة الأولى على اللغة التي تملك نغمة وهذا يتضمن أصوات البيئة المختلفة من حولك.. كما أنك حساسة جداً للنغمات والإيقاع..



أنامل ذكيـة

إعداد ورسوم: اليسار درويش

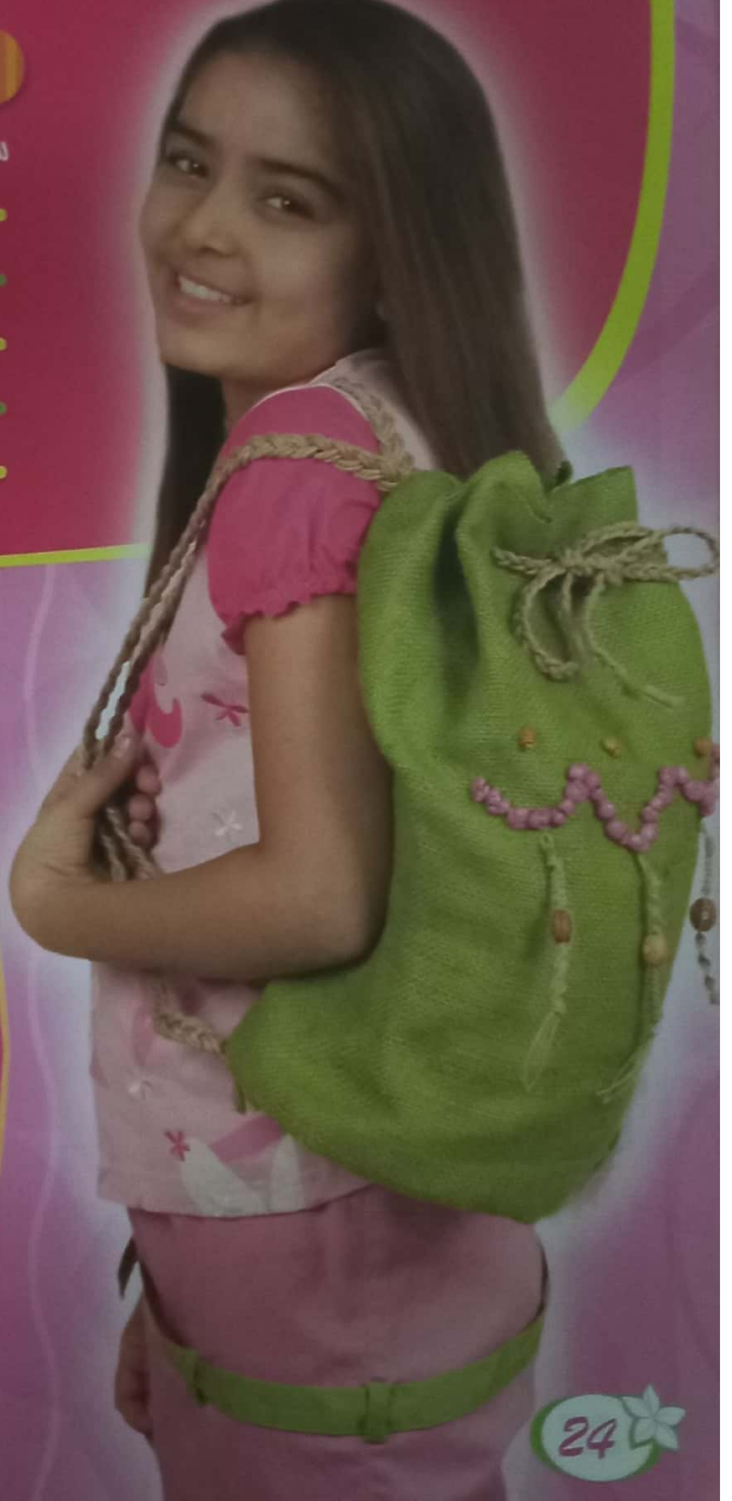
رحلة إلى الشاطئ

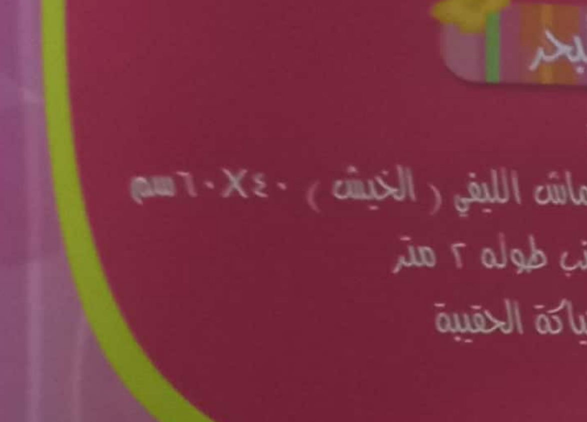
لديك العديد من الأشياء وأنت بحاجة إلى فضاء فترة بعد الظهيرة على الشاطئ!..
إذاً قومي بصنع حقيبة كبيرة تمكنك من وضع جميع الإكسسوارات الخاصة بك في داخلها.

حقيبة البحر

ستحتاجين إلى :

- قطعة من القماش الليفي (الخيش) ٤٠X٦٠ سم
- شريط من القنب طوله ٢ متر
- خيط كتاني لحياكة الحقيبة
- خرز ملون
- ديوس





١ قصي دائرة قطرها ٢٢ سم من قطعة القماش الخضراء ومستطيلاً أخضر اللون بقياس (٥٠ × ١٠٠) سم



٢ قومي بحياكة الدائرة في أسفل المستطيل
لتحصلي على قاعدة الحقيبة





٣ الآن خيطي الجانب المفتوح
لتحصلي على حقيبتك..

٤ اضفري شريط القنب
لتصنعي حمالتي الكتف.
ثم ثبتيهما على الطرفين
السفليين لقاعدة الحقيبة



٥ والآن قومي بضفر شريط آخر من القنب
لإغلاق الحقيبة وذلك بصنع ثماني
فتحات بأبعاد متساوية على مسافة
٥سم عن فتحة الحقيبة وأدخلي فيها
الشريط المضفور.. والآن تستطيعين فتح
وإغلاق حقيبتك بكل سهولة



تستطيعين باستخدام الخرز تزيين حقيبتك كما تحبين

عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسم: خالد شق

السمك الخفاش

لماذا تنظرين إلي هكذا.. ما الغريب في مظهري.. نعم أنا سمكة.. ألم تري سمكة في حياتك من قبل..

حسنا.. ربما كان معك بعض الحق فأرجلي الأربع تميزني قليلاً عن باقي أنواع السمك.. حسنا تميزني كثيرا.. وشفتاي الحمراوان الكبيرتان وأنفي الغريب.. ولكن أليس جميلاً أن تكون مميزا عن بني جنسك.. أليس من الممتع أن أمشي فوق قاع البحر وبنفس الوقت أسبح..

ولكن سأطلعك على سر.. إنها ليست أرجل.. إنها زعانف.. صدقيني إنها زعانف ولكنها مصممة بطريقة تمكنني من المشي والوقوف على رؤوس أصابعي.. أقصد رؤوس زعانفي.. فهناك اثنتان منها تتوضعان على الناحية الصدرية من جسمي واثنتان تتوضعان على الناحية البطنية منه.. هناك سر آخر سأطلعك عليه.. تحت أنفي الغريب هناك لواحق أو ذيول أستخدمها كصنارة صيد لأفترس الأسماك الأخرى أو السرطانات أو اليرقات أو الرخويات.. نعم.. نعم.. أنا آكلة لحوم.. ولكنني مختلفة.. ألا توافقينني الرأي؟..



الروبيان:

ما الذي يحدث عندما ترين سمكة صغيرة على وشك الدخول في فم سمكة كبيرة بكامل إرادتها وبكامل قواها العقلية.. طبعاً ستتهمين السمكة الصغيرة بالجنون وبأنها يئست من حياتها وأحبت أن تنهيها بطريقة مفيدة لغيرها..

وتفكيرك مبدئياً صحيح لأنه من غير الطبيعي أن تسمح تلك السمكة الكبيرة لتلك التي لا تكاد ترى بالعين المجردة بالتجول حولها على هذه المسافة القريبة دون أن تهاجمها وتأكلها فما بالك إذا دخلت فمها مباشرة وتجولت فيه قليلاً وخرجت دون أن تتعرض حتى للمساءلة والاستجواب..

حسناً.. إنه سمك الروبيان ولن تجديه إلا بالقرب من فم سمكة كبيرة.. لا.. ليس حباً بالانتحار ولكنه من عمال التنظيفات.. وظيفته تنظيف الأسماك الكبيرة.. وخطوطه الحمراء والبيضاء تجعله واضحاً مثل ضوء المنازل وبهذا يساعد السمكة التي تحتاج للتنظيف على إيجاده..

تجلس السمكة منتظرة وبصبر حتى ينهي الروبيان عمله فوق رأسها أو داخل فمها أو داخل جرح ما في جسمها حتى يزيل الطفيليات المزعجة ويحصل على غذائه..

ولا يترك مكانه حتى يتأكد من نظافة السمكة التام..

ثم ينصرف دون أي قلق يخالجه حول إمكانية تحوله إلى وجبة داخل بطن السمكة الكبيرة..





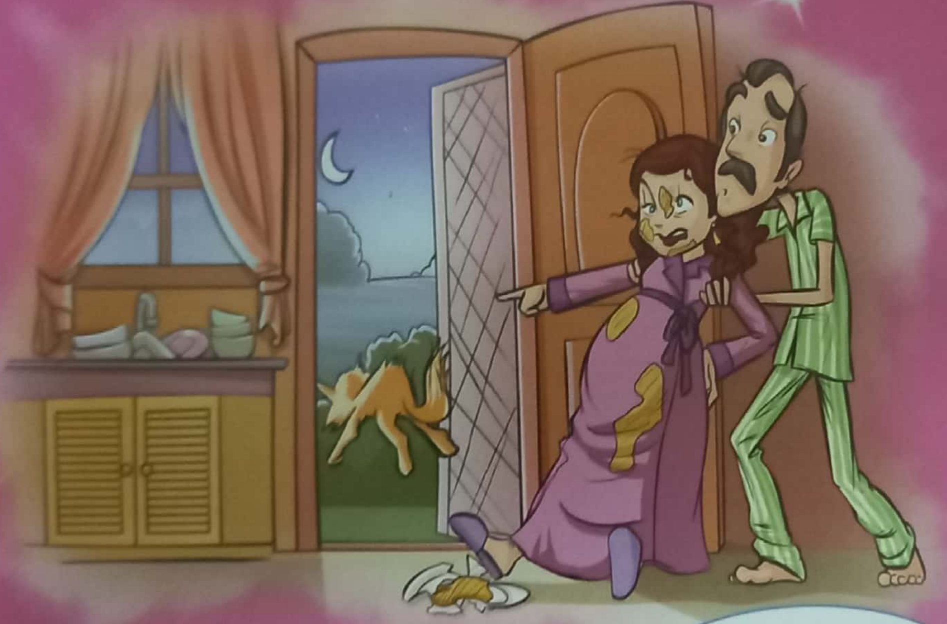
مذكرات أسرة

الولادة الجديدة

تأليف: بثينة اللحام - رسم: نبيلة الشبشكلي - تحبير وتلوين: محمد أبو عرابي

زفت أمي إلينا بشرى جميلة وهي أنها حامل.. وأرهقها الحمل فأصبح من واجبي مساعدتها، وأخذنا ننتظر بلهفة قدوم المولود الجديد وكبرت بطن أمي كثيراً وكأنها تحمل الكرة الأرضية، وأخبرتنا الطبيبة أنها حامل بتوءم فمتى ستلد؟؟ وماذا ستنجب؟؟

وكاد ينتهي الشهر التاسع ولم تلد أمي.. وما زالت الكرة الأرضية تكبر حولها.. حتى صار أبي ينام في الصالون فلم يكاد يتسع السرير لأمي.. ورغم أن شهية أمي للطعام قلت كثيراً عن بداية الحمل، ولكن عندما يهاجمها الجوع لا تستطيع الصبر أبداً.. وعلى ما أظن فالطفلان يأكلان طعامها.. وذات ليلة استيقظت جائعة والجميع نيام فتحاملت على نفسها وذهبت إلى المطبخ بهدوء، ودون أن تزعج أحداً تريد أن تأكل بعض الحمص المطحون تتحسس طريقها في الظلام.. وما إن أشعلت نور المطبخ حتى فوجئت بصوت ارتطام قوي وبكتلة لزجة تضرب وجهها.. وبشيء يقفز في المطبخ فوق الصحون والقدور.. فصاحت من الرعب وأخذت تنادي أبي بصوت فزع متشنج، وفعلاً قفز أبي كالملدوغ وجرى إلى المطبخ لينقذها.. فوجد قطة تفر إلى الحديقة، كانت جائعة أيضاً وتأكل من صحن الحمص عندما فاجأتها أمي.. فقفزت على طرف الصحن فطار إلى وجه أمي وأخذت القطة تقفز هنا وهناك تبحث عن مهرب لها حتى هربت إلى الحديقة فأغلق أبي الباب فوراً، وأخذ يهدئ من روع أمي التي كادت أن يغمى عليها من الرعب، والحمص والزيت يملآن وجهها وملابسها وهي تنتفض رعباً وغضباً مني.. فقد نسيت أن أعيد صحن الحمص إلى البراد في المساء، كما نسيت إغلاق باب الحديقة قبل النوم.. وتجمع أهل البيت حول أمي وهي تغسل وجهها ويديها ومنظرها يثير الحزن والشفقة كما يبعث على الضحك.. فهي ترغي وتزبد وكرتها تدور حولها والزيت ينقط من خصلات شعرها وأرنبة أنفها ويسيل من ثوبها وقدميها.





وما إن اغتسلت وبدأت تهدأ وترتاح حتى وضعت يدها على بطنها وأخذت المسكينة تصيح من الألم وقلبي يتفطر عليها، إذ يبدو أن الحادثة وترتها وحرضت عملية المخاض والولادة لديها وجرى أبي المسكين ثانية وحمل حقيبة ملابس المولودين واتصل بالمشفى وبجدتيّ، وأوصتني أمي بإخوتي وبالمنزل.. فقد آن أوان الوضع.. وودعتها بدعائي وقد سبقتها جدتاي إلى المشفى...

ورجوت أبي أن يطمئنني فور الولادة .. وبالفعل لم يكد يطلع ضوء النهار حتى اتصل والدي من المشفى وزف إلينا بشرى ولادة أمي وسلامتها وأن الله رزقنا بطفلتين رائعتين والحمد لله والجميع بخير .. وعم الفرح والبشرى المنزل بيني وبين إخوتي رغم أن ميزان القوى قد اختل ورجح لصالح الإناث، إلا أن السعادة طغت على الجميع .. وذهبنا لزيارة أمي ورؤية الأختين الجديدتين وكم فوجئنا عندما وجدنا أمي مستلقية في السرير وقد اختفت الكرة الأرضية من حولها .. مع بعض التعب والشحوب .. وجلست الجدتان الحبيبتان على الجانبين تلاعبان باسلاً ووائلاً ودخلت الممرضة الغرفة وهي تدفع أمامها سريرين على عجلات ولم تكد تدخلها إلى أمي لترضعها حتى تجمعنا حولها فرحين وإذا بطفلتين صغيرتين جداً .. جميلتين جداً .. متشابهتين جداً .. تحركان أيديهما وأرجلهما .. حمل أبي الأولى بحذر شديد وهو يتلو الفاتحة والمعوذات والفرحة تغمره وأعطاها لأمي لترضعها ثم حمل الأخرى ووضعها أمامنا في السرير لنتأملها عن قرب .. وبينما أنا وإخوتي ملتفون حولها مبهورون بهذه الدمية الصغيرة المتحركة إذ فتحت فمها الصغير وأخذت تبكي بصوت ضعيف كزقزقة العصفور، وتحركت في قلوبنا عاطفة الأخوة .. وتدافعنا جميعاً نحو السرير لحملها وتهدئتها .. فأمسك وائل يدها وانحنيت فوقها أحاول حضنها بينما تناولت دانية رجلها وباسل رجلها الأخرى وإذا بأمي وأبي وجدتيّ يصيحون رعباً .. توقفوا .. توقفوا .. وجمدنا في أماكننا بينما دخلت ممرضتان بسرعة وقد أفزعهما الصياح .



وما إن رأتنا الممرضتان مكومين فوق الوليدة حتى أبعدتانا بقوة .. وهدأتانا إن اقتربنا أن تأخذا الصغيرة بعيداً .. وأخذتا الصغيرة النائمة من أمي ووضعتاها في سريرها وأعطتاها الأخت الأخرى لترضعها .. وبما أن قدومهما كان مناسبة سعيدة للجميع فقد أجمعنا على اختيار اسمي بشرى وسعدى للتوءمين وقرر الأطباء أن أمي ستعود إلى المنزل بعد ثلاثة أيام حتى تستعيد نشاطها وقوتها ..
وعندما أراد والدي أن يعيدنا للمنزل رفض باسل العودة بإصرار والتصق بأمي وهو يبكي .. فجرى الاتفاق أن يذهب والدي مع دانية ووائل وجدتي أم أبي إلى بيت جدي بينما أبقى مع جدتي الثانية وباسل مع أمي .. كي أعتني به .. وفعلاً بقينا في المشفى .. وكان في الغرفة سريران وأريكة .. سرير لأمي وسرير لجدتي .. ونمت على الأريكة مع باسل متقابلين .. وما إن اطمأنت جدتي على ابنتها والتوءمين في سريريهما حتى غطت في نوم عميق.



وفي منتصف الليل صحوت على زقزقة بشرى، وبالكاد فتحت عيني، فقد كنت غارقة في حلم جميل عن مباراة الكرة القدم كنا نلعبها أنا وإخوتي في نادي الأطفال.. وقفزت عن سريري لأهرب من روح الطفلة الباكية، وعلى ضوء الغرفة الخافت وصلت إلى سرير بشرى فهدهدتها قليلاً قليلاً فلم تهدأ، وما لبثت أن علا صوتها وعلا.. فاستيقظت أمي وطلبت مني أن أنير الضوء، وكانت المفاجأة الكبرى.. اختفاء باسل مع سعدى الصغيرة وسريرها من الغرفة كلها.. وطار صوابنا.. ومدت أمي يدها إلى جرس الممرضات فرنته بقوة ثم تحاملت على نفسها وقامت فحملت بشرى بين ذراعيها وأخذت تجوب الغرفة بحثاً و.. وأخذت أنادي.. باسم باسل ولا مجيب.. ودخلت الممرضات وآثار النوم تسمو على جفونهن المثقلة.. وعندما علمن بالأمر.. أخذن بالبحث معنا.. وخرجت إلى الممرات وصعدت الأدراج ونزلت الطوابق وأمي المسكينة خرجت متثاقلة هي الأخرى تبكي وتنادي.. وأخذت الممرضات يهدئنها ويحاولن دفعها للعودة إلى السرير دون جدوى.. واتصلت بأبي.. ودبت الفوضى في المشفى، واستيقظ المرضى من رقادهم وخرج مرافقوهم وقد تملكهم الحزن لحالنا.. وأخذوا بالبحث معنا، وأصرت أمي أن أحدهم قد اختطف ولديها وطلبت الاتصال بالشرطة.. وحضر أبي على وجه السرعة والرعب والخوف يسيطران عليه..



وبينما الجميع مجتمع عند باب غرفتنا في هرج ومرج وإذا بباب غرفة في نهاية الردهة يفتح لتخرج منه سيدة عجوز تمسك يد باسل بيدها وتدفع سرير سعدى أمامها.. وهرع الجميع إليها.. وما إن رأتهما أمي حتى أغمي عليها من التأثر.. وحملها الممرضون فوراً إلى السرير وحضر الطبيب المناوب وحقنها بحقنة مسكنة للارتياح.. حمل أبي باسلاً بين يديه وسأل العجوز بصوت متهدج من القلق والغضب: أين وجدته؟.. فردت عليه: "لقد دخل ابنك غرفتنا يدفع أمامه سرير الصغيرة.. وقال: إن أمي نائمة وأختي تبكي جوعاً فهل ترضعينها بدلاً من أمي؟!.. وحملت الصغيرة فهدهدتها قليلاً حتى نامت.. وتبادلت الحديث مع باسل وأريته حفيدي الصغير وحدثني عن أخته لبنى وعن التوءم الجميلتين.. وسرقنا الوقت بالحديث حتى الآن.. خذوا ولديكما وحافظا عليهما".. ودخلنا غرفتنا وأبي ينظر بغضب إلي وإلى جدتي التي ما تزال نائمة دون أن تشعر بكل ما حصل.. وقال: مالكن؟!.. ألم تشعرن بشيء؟!.. وبما أن أمي نائمة بتأثير المسكن وجدتي غارقة في أحلامها.. فقد صب جام غضبه علي.. وخرج يؤنب الممرضات النائمات.. وهنا فقط فتحت جدتي عينيها بتثاقل وقالت: "من يرفع صوته؟ من أشعل النور؟! ألا يستطيع الإنسان النوم دون إزعاج؟! لبنى.. أطفئي النور ونامي هيا".. وعادت للنوم والشخير ثانية.. وقرر أبي أن يضع باسلاً في حضنه وينام على الكرسي خوفاً من أي طارئ.. وأطفأنا الأنوار وقد تجاوزت الساعة الثانية صباحاً.. والسكون يلف الردهة والغرف وذهبنا في نوم عميق..



واستيقظت صباحاً على صوت أبي الصبح .. هذه ليست ابنتي .. ليست سعدى .. وانتفض أبي المسكين من كرسيه وقد مالت رقبته وتيبست بتأثير النوم على الكرسي فألقى باسلاً من حضنه واندفع نحو أمي يقول: ماذا؟! .. ماذا تقولين؟ أبي .. نعم .. نعم إنها ليست سعدى .. ونهضت جدتي من مكانها ..
وخرج أبي غاضباً يحمل الطفل إلى إدارة المشفى وقد مال برقبته المتشنجة إلى اليمين وركضت معه .. وبينما أبي يطلب بعصبية وغضب إعادة ابنته وأنه سيحمل المشفى كامل المسؤولية إن لم يجدها ويطلب الاتصال بالشرطة .. دخل رجل غاضب آخر ومعه طفل عرفته فوراً .. إنها أختي سعدى .. وأخذ الرجل يصيح أيضاً مطالباً بإعادة ابنه .. فلما رأى الرجلان الطفلين .. اندفعا يتبادلان فيما بينهما .. فهدأت ثائرتهما .. وقال الرجل بأن المرأة العجوز (وهي أم زوجته) التي دخل إليها باسل مع سعدى البارحة . بدل أن تعيد لنا أختي أعادت حفيدها خطأ فالأسرّة متشابهة والأم نائمة ونظر العجوز ضعيف .. وهنا قرر والدي أن يخرج من المشفى بأي طريقة .. وأصر على الطبيب أن يسمح لأمي بالخروج وأنها ستستكمل فترة النقاهة في المنزل .. وفعلاً دبت الشفقة في قلب الطبيب ولاسيما بعد رؤية رقبة أبي المتيبسة فأعطاه بعض الأدوية ووافق على خروج أمي .



وانتقلنا على وجه السرعة إلى منزلنا حيث التم شمل العائلة أخيراً .. فوضعنا الصغيرتين في مهديهما .. وارتاحت أمي في سريرها .. وجاء الأهل يباركون .. فدخل الأخوال والخالات .. وأتى الأعمام والعمات .. وخرج الجيران والأحباب .. وأخذت جدتي تقص على الضيوف كم عانت من الأرق في المشفى لإشعالنا الأنوار وكيف حاول بعض الأشرار تبديل الأطفال .. ليأخذوا ابنتنا لأنها أجمل !! .. ولكنهم خافوا من أبي فأعادوها ..
ومر أسبوع واستردت أمي عافيتها والحمد لله .. وانقضت أيام التهاني والمباركات .. وعدنا إلى حياتنا الطبيعية أنا وأمي وأبي وإخوتي .. ولكن الحقيقة أننا لم نعد نعرف للهدوء طعماً فبشرى وسعدى قلبتا ليلنا نهاراً ونهارنا ليلاً .. فهما تستيقظان طوال الليل تبكيان دون كلل أو ملل .. وتنامان في النهار قليلاً، وكلما صمتت أو نامت إحداهما صاحت الأخرى توقظها ..



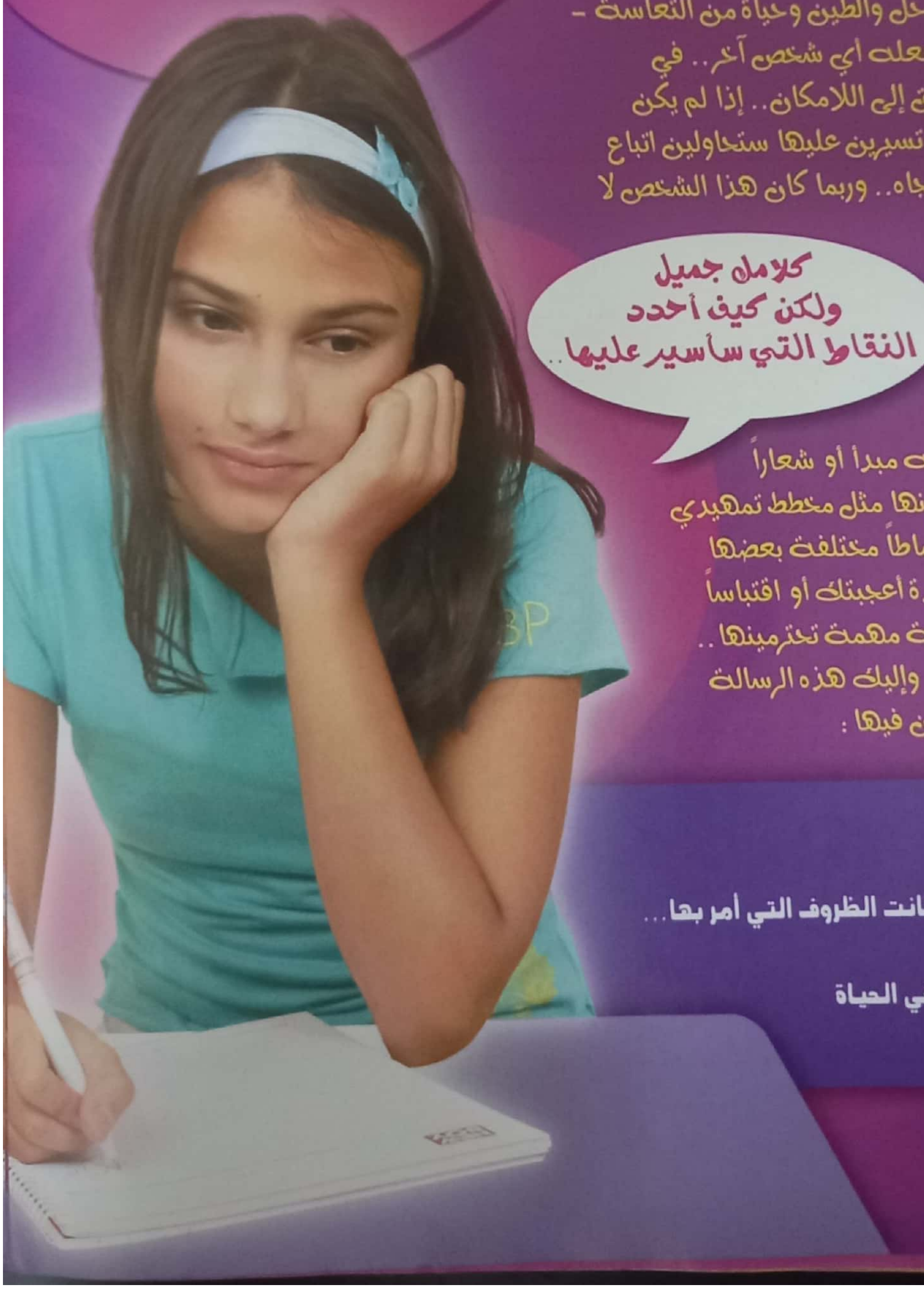
أما باسل .. فقد اختبأ حبه تحت قناع الغيرة الطفولية الشديدة حتى أنه عرض حياته للخطر . فما الذي فعله باسل؟؟ وهل سنستطيع إنقاذه؟؟ هذا ما سنعرفه في الحلقة القادمة إن شاء الله ..

اسـألي فـلة

لا أحب التفكير في المستقبل

● فلة أنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري.. لا أحب التفكير في المستقبل كثيراً لأنني أخاف منه.. أحب أن أعيش اللحظة وأسير مع التيار.. وهناك الكثير من صديقاتي ينتقدنني.. هل هناك خطأ في طريقة تفكيري؟..

● أنا معك بأنه علينا أن نستمتع باللحظة التي نعيشها ولا نهيم بأفكارنا بعيداً عن الواقع.. ولكنني اختلف معك بالجزء المتعلق بالسير مع التيار.. لأنك عندها ستنتهين حيث ينتهي التيار - وغالباً ما تكون نهايته شلالاً يقودك إلى كومة من الوحل والطين وحياة من التعاسة - وسينتهي بك الحال إلى أن تفعلي ما يفعله أي شخص آخر.. في الحقيقة الطريق إلى أي مكان هو الطريق إلى اللامكان.. إذا لم يكن لديك نقاط محددة مسبقة خاصة بك تسيرين عليها ستحاولين اتباع شخص مستعد لقيادة طريقك إلى أي اتجاه.. وربما كان هذا الشخص لا يدري أصلاً في أي اتجاه يذهب..



● اكتبي رسالة خاصة بك.. رسالة تشبه مبدأ أو شعاراً شخصياً تقر ماهية حياتك وهدفها.. إنها مثل مخطط تمهيدي لبناء حياتك.. والرسائل تأخذ أشكالاً وأنماطاً مختلفة بعضها قصير وبعضها طويل.. وربما تكون قصيدة أعجبتك أو اقتباساً أخذته من فيلسوف أو شخصية تاريخية مهمة تحترمينها.. ومن الممكن أن تستخدمي فيها صوراً.. وإليك هذه الرسالة التي كتبتها مراهقة في مثل عمرك وكان فيها:

- ثقي بنفسك وبجميع من حولك..
- خصصي وقتاً كل يوم لمساعدة الآخرين...
- سيظل إيماني وثقتي بالله كبيرة مهما كانت الظروف التي أمر بها...
- لن أتجاهل من يحتاجني
- التجارب الصعبة ستعلمني شيئاً جديداً في الحياة وستبني شخصيتي

● **إنها رسالة جميلة .. ولكن ما الذي سأستفيده من بيان رسالتي**

سؤال جميل .. إن الحياة من حولك يمكن وصفها بأي شيء سوى الثبات فهي تتصف بالتغير المستمر .. ولكي تستطيعي مواجهتها فانك بحاجة إلى شجرة ذات جذور ثابتة وعميقة تساعدك على مواجهة الحياة وصعوباتها وتغيراتها المستمرة .. فكري في الأمر .. الناس متقلبو الأمزجة .. الصديقة المفضلة لديك اليوم ربما أساءت إليك غداً .. "الموضة" تذهب وتجيء .. انتقلت مع أبويك فجأة إلى بلد آخر .. كل شيء يتغير ولكن المبادئ التي ستكتبينها في بيان رسالتك يمكن أن تكون الشجرة عميقة الجذور التي لا تتغير أبداً ... فالصدق مثلا مهما تغيرت الظروف يبقى شيئا يساعدني على شق طريقي قدما .. وثقتي بالله أيضا ستكون حبلا قويا أتعلق به وسيساعدني على الصمود في وجه العواصف مهما كانت قوية .. يمكنك ببساطة أن تتعاملي مع تغيرات الحياة بالتشبث بهذه الجذور ..



● **هذا رائع ولكن كيف سأكتب بيان رسالتي؟ وعلى ماذا سأعتمد في كتابتها**

لديك أكثر من طريقة ..

- اجمعي من واحد إلى خمسة من الأقوال المأثورة المفضلة لديك جدا في ورقة واحدة .. وستجدين من سير الأنبياء ومن رافقهم خير معين ، ومن العلماء الذين أفادوا العالم ..
- اكتبي بسرعة لمدة ١٥ دقيقة .. لا تشغلي نفسك بما تكتبين ولا تنقحيه ، فقط واصلي الكتابة .. ثم راجعي وتأملي ما كتبت حول ما تحبين وما تريدين ثم خذي ١٥ دقيقة أخرى لترتبي ما في عقلك من مخزون .. وسيكون لديك بهذه الطريقة رسالة تمهيدية ستقومين بتنقيحها في الأسابيع القادمة
- الملاذ .. خصصي مقدارا كبيرا من الوقت واذهبي إلى مكان تحبينه (يمكن حتى أن تكون غرفتك) وفكري بعمق في حياتك وفيما ترغبين تحقيقه .. خذي وقتك واكتبي بيان رسالتك الخاص بك ..

● **ولكن هذا سيأخذ مني وقتاً كبيراً .. وعلي أن أكون حذرة في انتقاء كلماتي ومبادئي و..**

مهلاً .. مهلاً .. أحد الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها المراهقون عند كتابة بيان رسالاتهم هي انهم يقضون وقتاً كبيراً في التفكير بجعل البيان مثاليا لدرجة أنهم لا يكتبونه أبدا .. من المفيد أكثر أن تكتبي بيان رسالة تمهيديا تقريبيا ومن ثم تقومين بتحسينه لاحقاً .. انك لا تكتبين هذه الرسالة من أجل أحد آخر سوى نفسك .. ولن يتم تقييمه أو إعطاؤه علامة .. لذا اجعليه جميلا ثم اسألي نفسك : هل هذا البيان يلهمني؟ .. إذا كان جوابك نعم فلقد كتبته بشكل صحيح .. وبعد أن تنتهي منه ضعيه في مكان تستطيعين الوصول إليه بسهولة .. الصقيه على مرآتك أو في محفظتك أو احفظيه عن ظهر قلب .. ربما كانت رسالتك ملهمة لغيرك فلا ترددي في كتابتها ..

وفقك الله



تسالي

حزازير:

- سبعة جسور تفصل بين بيتك وبيت جدتك التي تسكن في آخر الوادي.. وقد صنعت لها قطعاً من الكعك لتقدميها لها.. ولكن تحت كل جسر هناك عملاق لن يتركك تمرين إلا إذا أعطيته نصف كمية الكعك التي معك وللطفه سيعيد لك قطعة.. كم قطعة كعك عليك أن تصنعي لتتأكدي من وصولك إلى بيت جدتك مع قطعتي كعك؟..
- حجر نرد موجود أمامك على الطاولة.. يبلغ مجموع الأرقام الموجودة على وجوهه (١٧) فما هو الرقم الموجود على الوجه المخفي؟

ل	ى	ف	غ	س	م	ر	ح	م	م	ب	ا
ة	ي	ن	ا	ث	ل	ا	ى	د	ا	م	ج
ع	ة	ل	و	أ	ل	ا	ع	ي	ب	ر	ل
خ	هـ	ك	ة	د	ع	ق	ل	ا	ي	ذ	ط
ر	لا	ل	ا	و	ش	ز	ر	ث	ف	خ	د
ي	ن	ا	ث	ل	ا	ع	ي	ب	ر	د	ح
ف	د	ى	ء	ر	ة	ج	ح	ل	ا	ي	ذ
ع	ج	ح	ر	ف	ص	ن	هـ	ض	ص	ق	ظ
ى	ل	و	أ	ل	ا	ى	د	ا	م	ج	د
ن	ن	ا	ض	م	ر	ق	ط	ب	ل	ا	ت
خ	ا	ل	ج	ن	ا	ب	ع	ش	ت	ف	ض
ي	ر	ب	ب	ج	ر	ا	ة	غ	ع	هـ	ط

الأشهر:

لقد أخفينا الأشهر الهجرية ضمن كل سطر من أسطر الجدول.. فهل تستطيعين اكتشافها ضمن الأسطر الـ١٢

رياضيات:

هناك عمود موجود في البحيرة وقد غرز نصفه داخل الرمل وثلثه مغطى بالماء وهناك ٨ سم من طوله خارج الماء.. فهل تستطيعين حساب طول العمود الكلي بالسنتيمترات..

الأسماء :

كتبت أسماء أصدقاء بدر بطريقة خطأ هل تستطيعين ترتيب الأحرف بحيث تعرفين أسماء أصدقائه الستة الصحيحة ..

ا	ل	ل	ع	د	ب	هـ

م	ي	ر	س

ا	ل	س	م

ي	ح	ن	س

ا	م	ر	ت

أ	د	م	ح

ماهي الكلمة

الكلمة المطلوبة هي اسم لشاعر من الشعراء الجاهليين

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣

١ + ٤ = نستخدمه لإغلاق القميص

١٠ + ١١ + ١٢ + ١٣ = اسم علم مؤنث

٢ + ٤ = حيوان أليف

٣ + ٥ + ٦ + ٩ = بمعنى يعمر بيتاً

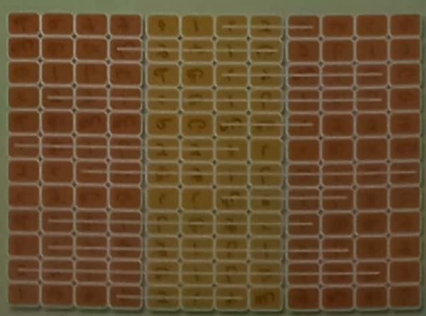
٦ + ٧ + ٩ = آلة نفخ موسيقية معروفة بصوتها الحنون

١٠ + ٩ + ١١ = ماء غزير يجتاح الأراضي بعد هطول مطر متواصل

١٠ + ١١ + ١٢ + ٧ + ٦ = الاسم الأول لصحابي من صحابة الرسول يكنى بالفارسي

الحلول :





تكنولوجيا web

ستحتاجين للتأكد من أن عملك يمشي بطريقة صحيحة قبل أن تطلقي موقعك على "الانترنيت"..
فمثلاً لتصحيح مشكلة الانقطاع بين الأسطر :

١ اضغطي زر الـ View من قائمة الأدوات ثم اضغطي زر الـ Report وهنا ستجدين ملخصاً عن طبيعة الصفحات التي قمت بتصميمها ضمن الموقع

٢ من القائمة المنسدلة اضغطي زر site summary وستظهر أمامك صفحة بكل المشاكل التي من الممكن أن تتعرضي لها أثناء تصميم الصفحات..

٣ اضغطي زر الـ Vertify Hyperlink والذي يمثله الرمز ليظهر أمامك مربع الحوار الخاص بهذا الأمر..
اضغطي زر الـ Start وسيقوم الـ Front Page بفحص كل الارتباطات التي قمت بإنشائها مع مواقع أخرى

٤ بالعودة إلى صفحة الـ Summary Site ابحثي ضمن عمود الاسم (name) عن نوع المشكلة المسماة (Broken hyperlinks).. الآن إذا كان لديك ارتباطات غير سليمة ومقطوعة سيظهر ضمن عمود الـ (count) المجاور له رقمٌ يدل على عدد الارتباطات غير السليمة التي يعاني منها موقعك.. وإن لم يكن لديك مشاكل من هذا النوع ستكون قيمة العدد (٠)

عمود الاسم

عمود العدد

Name	Count	Size	Description
All files	55	759KB	All files in the current Web site
Pictures	33	537KB	Picture files in the current Web site (GIF, JPG, BM
Unlinked files	15	648KB	Files in the current Web site that cannot be reach
Linked files	40	112KB	Files in the current Web site that can be reached
Slow pages	1	527KB	Pages in the current Web site exceeding an estim
Older files	53	654KB	Files in the current Web site that have not been r
Recently added f...	0	0KB	Files in the current Web site that have been creat
Hyperlinks	120		All hyperlinks in the current Web site
Unverified hyperl...	0		Hyperlinks pointing to unconfirmed target files
Broken hyperlinks	0		Hyperlinks pointing to unavailable target files

٥ اضغطي فوق هذا السطر وستظهر لك الارتباطات التي تعاني من مشكلة (طبعاً إذا كانت موجودة)

٦ ولتصحيح الارتباطات اضغطي فوق الارتباط الخاطئ ليظهر لديك مربع الحوار الخاص بتعديله وضمن صندوق النص الذي يظهر أمامك اكتبي الموقع والارتباط الصحيح

٧ اضغطي زر الـ change ثم زر replace ليؤكد التصحيح الذي قمت به..

الصفحات البطيئة:

عندما يكون لديك في الصفحة الكثير من الصور والتأثيرات فسيصبح تحميل الصفحة بطيئاً جداً بالنسبة لزائر موقعك.. فإذا كانت لديك صفحات بطيئة ربما كان من الأفضل أن تستغني عن بعض البيانات والصور وإلا فإن زائر موقعك لن يفضل الانتظار طويلاً.. ولفحص الصفحات البطيئة قومي بنفس الخطوات السابقة وادخلي على الـ Summary site وهناك اضغطي فوق الجملة (Slow Pages) ضمن عمود الاسم ثم انظري في عمود العدد (count) فإذا كان الرقم (0) فليس لديك صفحات بطيئة وإذا كان هناك رقم غير الصفر فهذا هو عدد الصفحات البطيئة التي لديك.. وفي هذه الحالة اضغطي فوق سطر الصفحات لبطيئة ليعطيك الصفحات التي تكمن فيها المشكلة وابدئي بتصحيحها..



ماذا لو كنا نقرأ الأفكار؟

كتابة : وداد عياش • رسوم : ديالا زادة





وسنكون كلنا غاضبين ..
فلا يمكن أن نخفي أي فكرة .. أو نحمي أي اختراع؟!
ومع الوقت لا داعي لأن نكلم بعضنا أبداً .. لأننا أولاً نفهم دون كلام، وثانياً لأننا غالباً غاضبون ..
وهكذا سننسى لغة الكلام ونتحول الى كوكب من الصامتين الغاضبين
كنت أعتقد أنك صديقتي!!!
كل هذا المصروف ولست راضية؟!
أنا مخيف؟!
ولا مرة كنت تفكرين في الدرس!
أنت لا تحبين أن ترتبي غرفتك؟؟
هذا مرهق جداً .. ولن يفيد أن أغلق أذني لأرتاح ..
كفى! .. لا أريد أن أقرأ أية أفكار! .. لا أريد! ..
الحمد لله! .. أنا لا أعرف أفكار أحد!
سأفكر وحدي وبهدوء .. الحمد لله .. كل منا يفكر وحده .. الحمد لله الذي أعطانا ما ينفعنا ولا يرهقنا!

أنا أنمو

شمع وفن

شعرك ناعم جداً ولا تستطيعين تشكيله بالطريقة التي تريدينها.. تريدين إضفاء مظهر رائع وجديد والتحكم به بالطريقة المناسبة.. حسناً أضيفي فقط كمية صغيرة من هذه الوصفة الفنية إلى الشعر الجاف ثم شكليه بالطريقة التي تحبين لتحصلي على شعر ولا في الأحلام..



ستحتاجين إلى:

- ١/٤ كوب من شمع العسل
- ملعقة خشبية
- ١/٢ كوب (١٢٥ ملم) من زيت نباتي
- ملعقة واحدة من زيت عطري
- وعاء له غطاء

١ ضعي الشمع في الوعاء ثم ضعيه فوق نار هادئة حتى يذوب (ليساعدك شخص بالغ في هذه العملية)

٢ استخدمي قفازات الفرن لرفع الوعاء من فوق النار.. ضعي فوق المزيج الزيت النباتي.. وإذا كنت تريدين رائحة عطرة أضيفي زيتاً عطرياً

٣ امزجي واخلطي جيداً.. وقبل أن يبرد المزيج أفرغيه في الوعاء وعندما يبرد تماماً (يحتاج حتى يبرد ربما إلى ساعتين) غطيه جيداً.. تستطيعين استعماله لمدة أسبوعين.

غسول الليمون

هل تعانين من شعر دهني .. ليس لك إلا غسول الليمون .. ولن تحتاجي إلا

- لعصير ليمونة واحدة
- وكاس دافئ من الماء (٢٥٠ مل) وكاس طويلة..

امزجي الليمون مع الماء في الكأس

عليك أن تكوني قد غسلت شعرك حديثاً ليكون نظيفاً قبل وضع الغسول عليه

الآن احني رأسك فوق المغسلة وصبي غسول الليمون فوقه وافركيه جيداً

اتركيه لمدة ٣ دقائق ثم اغسليه بالماء



رسائل و ردود

بإشراف: رانية عيسى

[illegible] ريمي .. الفتاة الخارقة .. الفتيات الخارقات .. أنا وأختي .. كونان .. البطة الأخير .. ليدي ليدي .. صاحب الظل الطويل .. أخي العزيز .. الخ

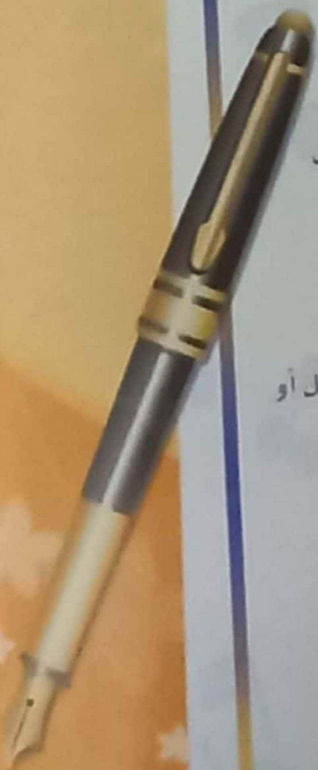
كلها أنا شديدة التعلق بهذه البرامج الكرتونية إلى حد أنني لا أستطيع نسيانها .. وأنا أفكر فيها دائماً أينما ذهبت حتى أنني أتخيل نفسي معها .. ترى لو كانت هذه الشخصيات موجودة هل سأكرهها أم أحبها أم أغار منها .. ولو كنت أنا من هذه الشخصيات ماذا سيحدث؟

وأنا أمارس رياضة المشي كل صباح في السادسة تقريباً أفكر بها وأرى في الأرض صورها وشخصياتها ماذا أفعل؟

الكل أصبح يعيرني ويقول لي أنت كبيرة يكفيك ما شاهدت في أيامك أريد أن أنسى كل شيء، وللعلم ليست هذه الشخصيات فقط التي تعلقت بها بل الكثير الكثير .. أريد حلاً أرجوك

صديقتي عائشة:

يبدو لي أنك تعشقين البرامج الكرتونية وتستمتعين بعالم الخيال الذي يجعلك قادرة على القيام بكل ما يبدو غير مألوف في عالمنا الحقيقي.. كما أظن أن اهتمامك بالرسوم المتحركة طوّر لديك القدرة على التخيل والابتكار فصرت قادرة على تقمص الشخصيات تماماً والتعرف على مشاعرها وأفكارها وهو أمر تستمتعين بالقيام به في رياضتك الصباحية.



المشكلة كما فهمتها هي عدم موافقة من حولك من الناس على هذه (الهواية) التي تستمتعين بها، وذلك لأنها مرتبطة بشكل أو بأخر بعالم الطفولة، واهتمامك بها يعني أنك ما زلت طفلة غير ناضجة.

إن التعلق بالشخصيات الخيالية سواء تلك التي نقرأ عنها في كتاب أو نتابعها في مسلسل كرتوني أو فيلم للكبار هو أمر طبيعي ولا يدعو للقلق، فالكبار والصغار يتعلقون بتلك الشخصيات إما لأنها تشبههم بشكل أو بأخر أو لأنهم يتمنون أن يتصرفوا مثلها ويمتلكوا قدراتها في الحياة العادية.

لدي مشكلة يا خالة.. أنا مازلت نحيلة وحجمي يختلف عن البنات اللواتي في مثل سني علماً بأن عمري 14 سنة.. وهذا الموضوع يضايقني كثيراً كما أود أن تطلعيني على وصفة لأكل وشيئة الجسم وأنواع الأطعمة التي يجب أن أتناولها وبعض النصائح لأصبح بمظهر أفضل وأجمل.. أرجوك أجيبيني..

صديقتي سمية:

فهمت من رسالتك أن اختلاف جسمك عن أجسام زميلاتك في المدرسة يسبب لك الضيق، وأنك تسعين للحصول على جسم جميل وصحي أيضاً. فتيات كثيرات يشاركنك مخاوفك يا سمية، ويتساءلن مثلك إن كانت أوزانهن "طبيعية" بالنسبة لأعمارهن. لكن الحقيقة أنه لا يوجد وزن مثالي تماماً، وخاصة خلال فترة البلوغ التي تتميز بتغيرات جسدية داخلية (بسبب إفراز الهرمونات) وتغيرات أخرى في الشكل الخارجي للجسم. ولا شك أنك قد لاحظت أن زميلاتك لسن متشابهات تماماً في مظهرهن الخارجي، فالفتاة قد تكون طويلة أو قصيرة، وقد تكون ذات بنية ضخمة أو رقيقة، وقد تكون ممتلئة القامة أو ذات ساقين طويلتين امن المفيد أن تعلمي يا سمية أن بنية الجسم الأساسية لا يمكن تغييرها بشكل جذري، فهي صفة موروثة مثل لون العينين وشكل الفم ولون الشعر، لكن من المؤكد أن اهتمامك بجسمك وعنايتك به سوف يزيد من ثقتك بنفسك ويجعلك تحبين مظهرك حتى إن لم يكن مثالياً وكاملاً ا بالنسبة لي، لا يوجد طعام (مفيد) وطعام (ضار). فجميع أنواع الأطعمة تحتوي على عناصر ضرورية لنمو الجسم.. صحيح أن بعضها يحتوى على الكثير من الألياف مثل الخضار والحبوب، والبعض الآخر غني بالسكر والدسم كالمثلجات والبطاطا المقلية. لكن جميع هذه الأطعمة الشهية يمكن إدراجها ضمن النظام الغذائي الصحي بشرط واحد، الاعتدال! أي عدم المبالغة في تناول أصناف محددة من الطعام وإهمال تناول أصناف أخرى.



كل ما تحتاجين إليه هو قليل من الانتباه والوعي فقد تكون مشكلتك بسيطة ويمكن حلها بتغيير عاداتك الغذائية واتباع نظام غذائي متنوع ومفيد.

(يمكنك أن تختاري من لائحتي للأطعمة الخفيفة التي تصلح للنقرشة) بين الوجبات: الفاكهة المفضلة / الخضار الطازجة المقطعة/ أصابع الجبنة/ اللبن مع الفاكهة/ البوشار.. وإن كنت تفضلين المشروبات، فالعصير الطبيعي يحتوي على الكثير من الفيتامينات ولكنه غني بالسكر أيضاً، أما الحليب قليل الدسم فهو يزودك بما تحتاجينه من الكالسيوم الذي يبني العظام السليمة، وإن كنت تحبين المشروبات الغازية فلا بأس من تناولها من حين لآخر أيضاً، ولا تنسي الماء أيضاً فهو ينقي الدم وينشط الدماغ.

أنصحك أيضاً أن تجربي القيام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم، فالرياضة تنشط الجسم وتحسن المزاج وتكسبك مظهراً صحياً مما يزيد من ثقتك بنفسك ويجعلك أكثر إشراقاً.. من جهة أخرى، إن كنت لا زلت تشعرين بالقلق حيال وزنك، فأنصحك بمراجعة طبيب أخصائي ليساعدك في تحديد النظام الغذائي المناسب لك..

أخيراً أريدك أن تتأكدي يا سمية

أن الله سبحانه وتعالى قد خلقك

جميلة فلا تسمحي لأحد أن يقنعك بالعكس..

مواقف محرجة

دمية نور الناطقة

فكرة: أمينة محمد عيد

في يوم العيد اشترت لي أمي لعبة فلة لكنها كانت في أول تخصيص لها "غير ناطقة" وعندما انتهت العطلة جلسنا نتكلم عن الألعاب التي اشتراها لنا أهلنا فقلت: "اشترت لي أمي لعبة فلة الناطقة".. وكذبت عليهم وقلت لهم فلة تتكلم معي لأنهم كلهم كانوا يكذبون.. فقالوا لي: "سنأتي إلى منزلك لنرى فلة الناطقة".. وعندما جاؤوا أريتها لهم ولكنها لم تتكلم فسخروا مني..




أحياناً أدهش نفسي من براعة الأفكار التي تخطر على بالي
سأسجل الآن بعض الجمل بصوت يبدو وكأنه صوت الدمية
إحم إحم..
أنا الدمية الجميلة....لا لا لاه
أنا الزهرة الأنيقة...لا لا لاه
بعد قليل
وهكذا ستمضي الوقت دميتي وهي تغني
طق طق طق
نور، أنت هنا؟
أهلاً بدر ما الأمر؟
نور لقد وصلت ليلى وراما
حسناً سآتي حالاً
يا ويلي!!
أي شريط هو الذي سجلته؟



صبي متهور نجار... يحمل في يده المنشار
ليس هذا!!
انظف أسناني البيضاء.. بالمعجون لتزداد ضياء
وليس هذا أيضاً
سأجرب هذا
مرحباً نور هل يمكنني الدخول أنا وليلى؟
لم نستطع الانتظار فقررنا الدخول اليك، هيا لنستمع لبعض الأغاني
إذاً هذه هي الدمية الرائعة التي تغني
نعم
أنا الدمية الجميلة.... لا لا لاه
أنا الزهرة الأنيقة... لا لا لاه
أظن أن ما قصدناه هو أن تغني دميتك وليس أنت
نحن متأكدات من أن صوتك مذهل!!!
ماذا؟ نعم.. نعم



أرجو أن لا يكشف أمري، ويكون هذا هو الشريط الصحيح
يا الله ما ألطف هذه الدمية، استمعن إلى ضحكة دميتي
أنا الدمية الجميلة.....لالالا
أنا الزهرة الأنيقة.....لالا
هي هي،
هذا جميل! سأسمعكن صوت دميتي
مرحباً
بعد قليل
ممممممررررررررححح ححححبببببباااا
هههههههههههههه هههييييييييي هههههههه
أااااانننننننااااا اااااالللللد مممهييية الجمييييييييــ
يا ويلي لقد ضعفت بطاريات المسجلة في الدمية
البطاريات.. كشف أمري!
البطاريات.. مصيبة!!
أنا آسفة ولكن دميتي لا تغني
أما أنا فدميتي لا تضحك!
ودميتي لا تتكلم
هذه نتيجة الكذب يا صديقتي، على الأقل لم أكن الوحيدة التي كذبت!!

صديقات فلة



إيناس سليمان الهيمي
٧ سنوات - سلطنة عمان



آية نادر سليمان ابراهيم
٨ سنوات / قطر



إيمان جبران
١١ سنة / قطر



تالين محمد البرادعي
٥ سنوات / دبي



حور ابراهيم الشخل
سنتين / السعودية



جود ابراهيم الشخل
٤ سنوات / السعودية



حنان أحمد الحسن
١١ سنة / اليمن



ثريا الدرفاوي
١٠ سنوات / المغرب



زهراء يوسف علي
٥ سنوات / البحرين



روان أحمد علي
٧ سنوات / البحرين



رهف محمد الدهان
١١ سنة / السعودية



لميس أنس مالك شيخ
١٣ سنة / السعودية



دعاء مجدي عثمان
٥ سنوات / أبو ظبي



شذى مجدي عثمان
٧ سنوات / أبو ظبي



هتون المضواحي
٩سنوات / السعودية



لطيفة محمد عيسى الكعبي
١٠ سنوات / البحرين



فاطمة ابراهيم العود
٩ سنوات / الإمارات



سمية أمين علي
١٢ سنة / البحرين



سدرة محمد أكرم النجار
١٠ سنوات / الكويت



نوف خليل العجرمي
٦ سنوات / الكويت



نور أحمد شكر النجار
٩ سنوات / دبي



نورة محمد العماش
٩ سنوات / السعودية



نسمة زهير يحيى العمري
١٢ سنة / الكويت



ملك تامر شهير
٣ سنوات / مصر



الغلا أحمد الهزع
شهرين / البحرين



هديل عبد الرحمن برناوي
١٢ سنة / السعودية



زينب فارس
٩ سنوات / الكويت



ساره ياسر مبارك الحيدر
١٠ سنوات / الكويت



العدد (٢٤)

قسيمة الاشتراك

الاسم: ....

السن: .... العنوان: ....

....

الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى .يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول .

قصة مثل

إعداد: بثينة اللحام - رسوم: خالد شق

الخف؟؟ مثلٌ عنه؟؟!!

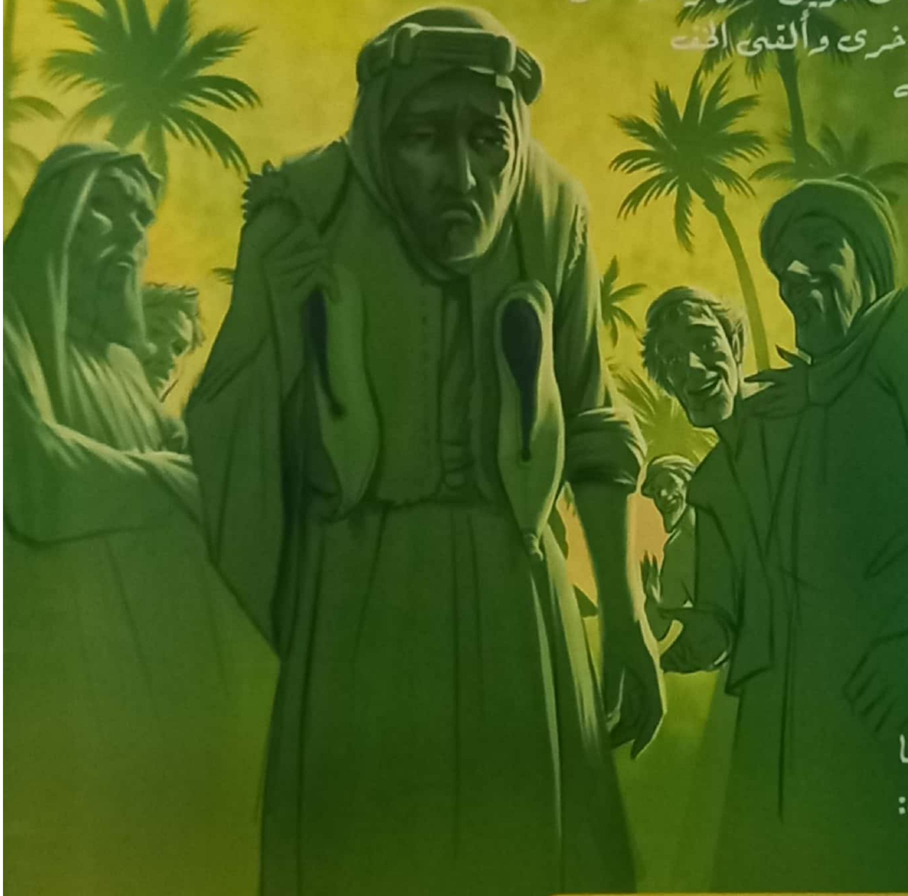
نعم، حتى الخف وهو الحذاء لم يتركه العرب دون أن يستخدموه في أمثالهم أما حُنَين فله شأن آخر..

إنه إسكافي من أهل الحيرة في العراق يبيع الخفاف أي الأحذية، وذات يوم جاءه أعرابي يريد أن يشتري زوجاً وأخذ يساوم حُنيناً بالسعر ويثقل عليه حتى غضب ورفض أن يبيعه فسبه الأعرابي سباً فاحشاً وانصرف.. وعندها.. أضمر حنين على الانتقام منه..

فأخذ حنين الخفين وسبق الأعرابي من طريق مختصر، وألقى أحد الخفين بالطريق، ومشى مسافة أخرى وألقى الخف الآخر كذلك.. واختبأ ليرى ما سيفعله الأعرابي.

وصل الأعرابي إلى حيث الخف الأول فأمسكه وقال: ما أشبه هذا الخف بالخف الذي كنت سأشتريه من حُنين، ولكن، ماذا أفعل بخف واحد؟ فألقاه ومضى في طريقه، وبعد قليل وجد الخف الآخر ففرح به وندم لأنه لم يأخذ الخف الأول، وعاد ليأخذه وترك راحلته ومتاعه دون حراسة.. فما كان من حُنين إلا أن استغل الفرصة وسرقها وهرب..

عاد الأعرابي بالخفين، ولكنه لم يجد متاعه فعاد إلى قومه خائباً خاسراً، ولما سألوه: بماذا عدت من سفرك؟؟؟ قال:



عدتُ بخفي حنين..

وهكذا ذهبت مثلاً لكل من يرجع بالخيبة والإخفاق..

العدد (٢٤) قسيمة المراسلة

الاسم ....

السن ....

العنوان ....

....

صورتي الجميلة

عنوان المجلة :

ص.ب : ٦١١٧٧ - جبل علي - المنطقة الحرة - دبي

الإمارات العربية المتحدة

E-mail: magazine@fulla.com

Jebel Ali, Free Zone - P.O.Box: 61177



متعة التعلم
fun to learn®
Who knew learning could be so much fun?
من كان يظن أن التعلم سيكون بهذه المتعة؟
THE NEW GENERATION!
الجيل الجديد
NEW BOY
Fun to Learn® is a Trademark of NewBoy©2008.
Fun to Learn® هي علامة تجارية لشركة نيوبوي ©٢٠٠٨.



الصديقات
Arabian Friends®
الأمل والنجاح والأماني والدنيا
كلها ستجدينها بين يديك مع الأدوات المدرسية
والقرطاسية المتميزة للصديقات
© NewBoy
NEW BOY